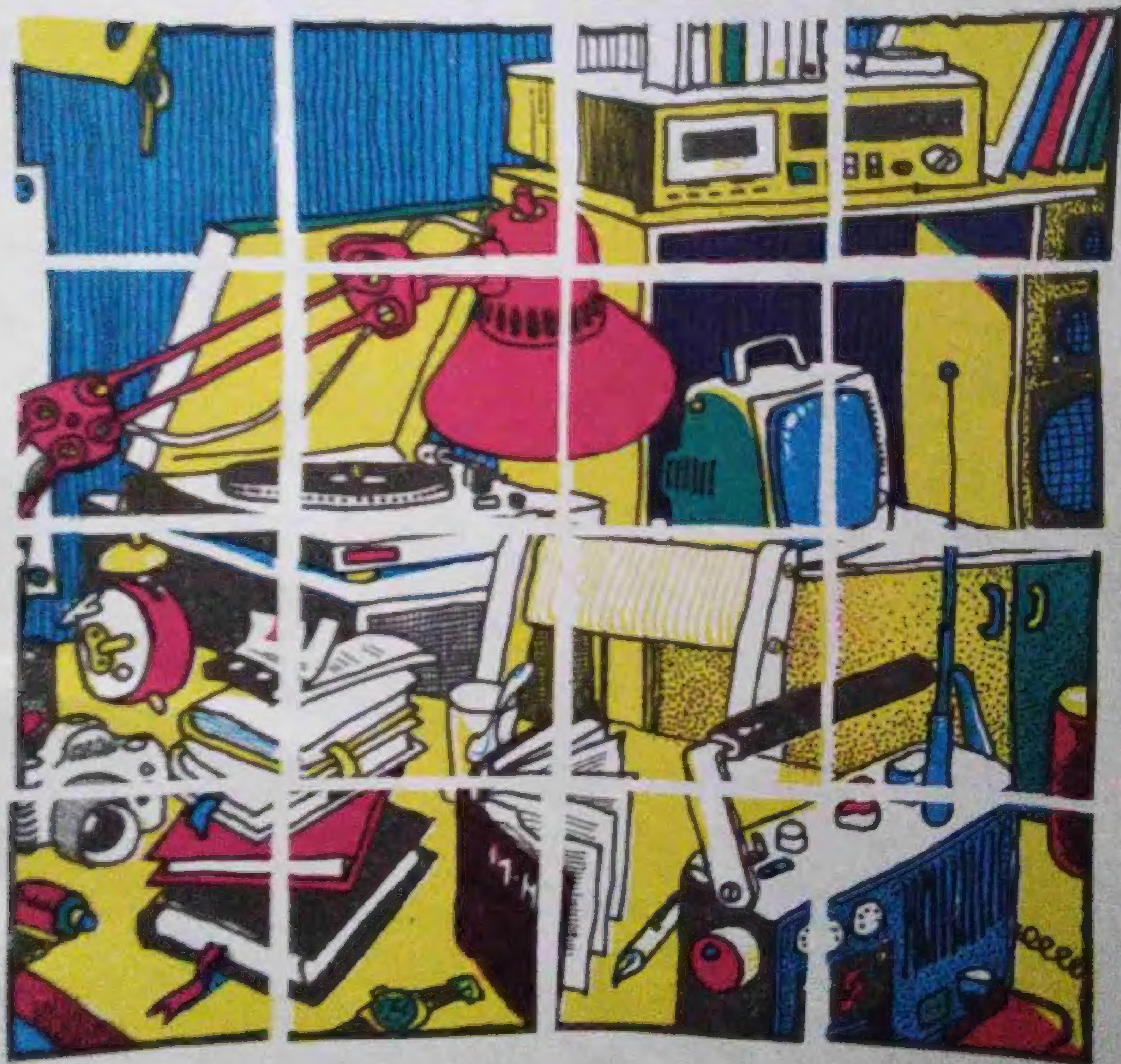
И.Ю.МАТЮГИН,
Е.И.ЧАКАБЕРИЯ

ЗРИТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ

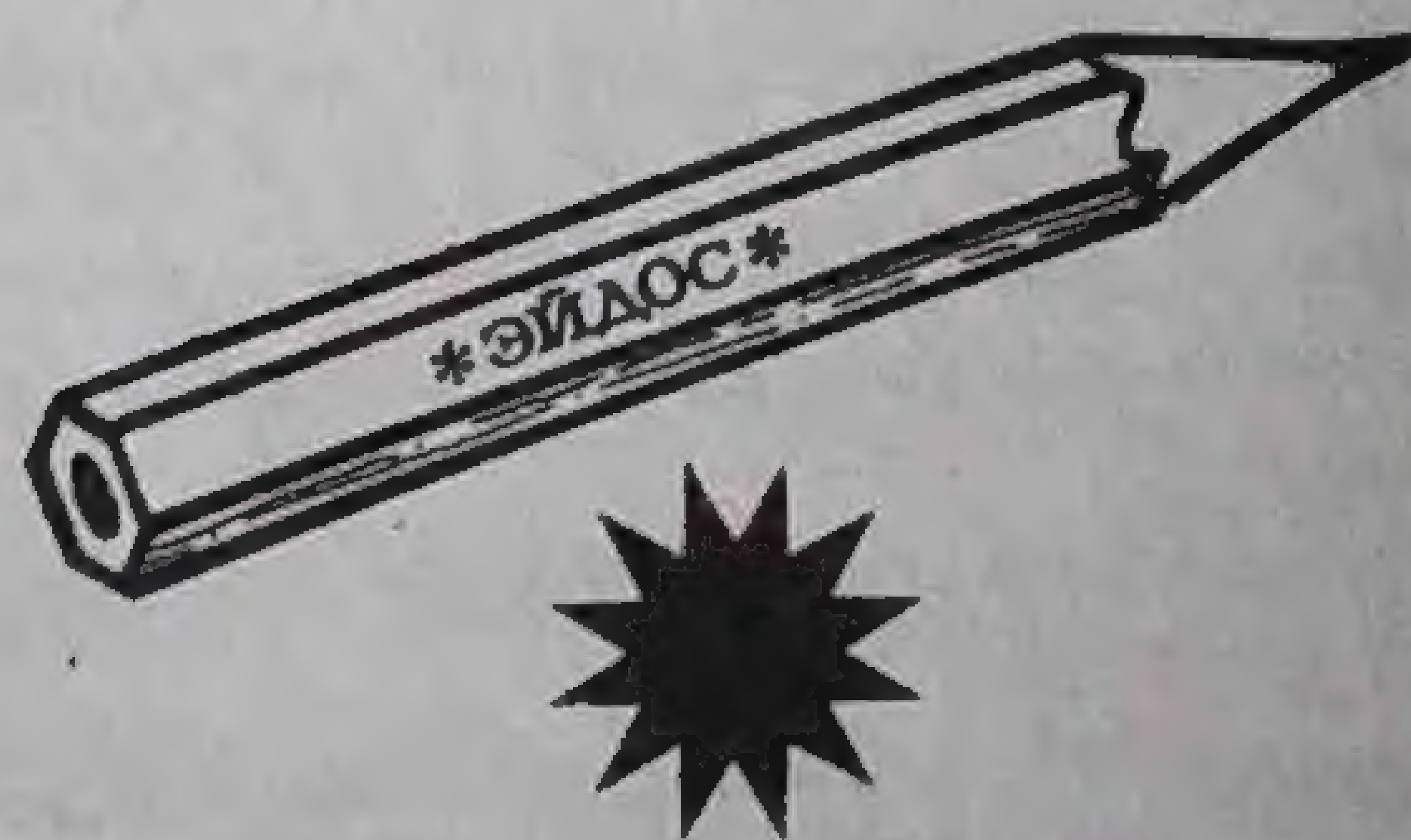


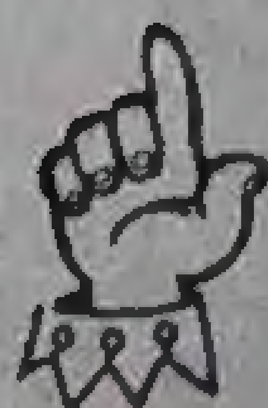
ЭЙДОС
ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКВА

Игорь Матюгин
Елена Чакаберия

ЗРИТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ

серия книг по развитию
образной памяти





Эйдос

Москва
1993

И. Ю. МАТЮГИН, Е. И. ЧАКАБЕРИЯ
ЗРИТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ
ИЗДАТЕЛЬСТВО "ЭЙДОС" МОСКВА 1993
ЛР # 050013 от 18 июля 1991 г.
Издание 2 - е, без изменений.

"*ШКОЛА ЭЙДЕТИКИ*" благодарит за помощь в издании книги АКБ "*ЮСТИБАНК*"

В этой книге Вы познакомитесь с увлекательными играми, которые помогут развить образное мышление, фантазию, зрительную память, память на соощущения.

Некоторые игры можно давать детям, начиная с возраста 4 - 5 лет. Последняя игра учит использовать автобиографическую память для коррекции настроения.

Книга содержит приложения, позволяющие возвращаться к одной и той же игре.

Книга для детей, родителей, учителей, школьных психологов.

Редакторы: Т. Ф. Сажина, И. К. Рыбникова, И. А. Сотник
Художник: В. В. Иванов
Директор издательства: В. И. Перехода

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства «ЭЙДОС»
в типографии АО «Молодая гвардия».
Формат 60×90 1/16. Печать офсетная. Объем 5 п.л. Тираж 50 000 экз.
Заказ 47006.

Адрес АО: 103030, Москва, Сущевская, 21.

ВВЕДЕНИЕ

Вашему вниманию предлагается интересная книга. Ее автору удалось создать удивительно простую и высоко эффективную систему развития зрительной памяти, легко доступную для людей разных возрастных групп и различного образовательного и культурного уровня.

Обеспечивая оптимальные возможности и условия для реализации интеллектуального потенциала, эта система убедительно подтверждает справедливость сформулированного в советской психологии принципа ведущей роли обучения в развитии человека.

Достоинством предлагаемой системы является то, что она имеет сильную теоретическую основу. Базируясь на представлении о сложной и активной природе процессов запоминания, опирающихся у человека на целый ряд совместно работающих аппаратов мозговой коры, каждый из которых вносит свой специфический вклад в организацию этих процессов, она открывает широкие возможности и для коррекции отклонений в психическом развитии, обусловленных недостаточностью мозговой деятельности.

Положительные результаты, наблюдавшиеся при использовании этой системы для коррекции трудностей школьного обучения, хорошо согласуются с выводом советских психологов о том, что оптимальные способы обучения нередко превосходят по своему значению роль «природных особенностей».

Книга И.Ю.Матюгина увлекательна и полезна не только для детей и их родителей, но и для педагогов, психологов.



Доктор психологических наук
Э.Г.Симерницкая

Дорогой друг!

В ЭТОЙ КНИГЕ ТЫ ПОЗНАКОМИШЬСЯ С УВЛЕКАТЕЛЬНЫМИ ИГРАМИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ РАЗВИТЬ ТЕБЕ ОБРАЗНОЕ МЫШЛЕНИЕ, ФАНТАЗИЮ, ЗРИТЕЛЬНУЮ, АВТОБИОГРАФИЧЕСКУЮ ПАМЯТЬ, ПАМЯТЬ НА СООЩУЩЕНИЯ.

КОГДА ТЫ БУДЕШЬ ИГРАТЬ В ОЧЕРЕДНУЮ ИГРУ, СТАРАЙСЯ НЕ ЗАГЛЯДЫВАТЬ ВПЕРЕД, НЕ ПОДСМАТРИВАТЬ ОТВЕТ, ИНАЧЕ ИГРА ПОТЕРЯЕТ СМЫСЛ.

ЗА КАЖДУЮ ИГРУ ТЫ ПОЛУЧИШЬ КАКОЕ-ТО КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ. ЗАПИСЫВАЙ ИХ. В КОНЦЕ КНИГИ, СЛОЖИВ БАЛЛЫ, ТЫ УЗНАЕШЬ, ХОРОШАЯ ЛИ У ТЕБЯ ЗРИТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ.

ТЕБЕ БУДУТ ПОМОГАТЬ НАШИ УЧЕНИКИ — ИРА И АЛЕША.

ЖЕЛАЮ ТЕБЕ УСПЕХА!



Игра 1



Внимательно посмотри на рисунок 30-50 секунд, после чего переверни страницу.

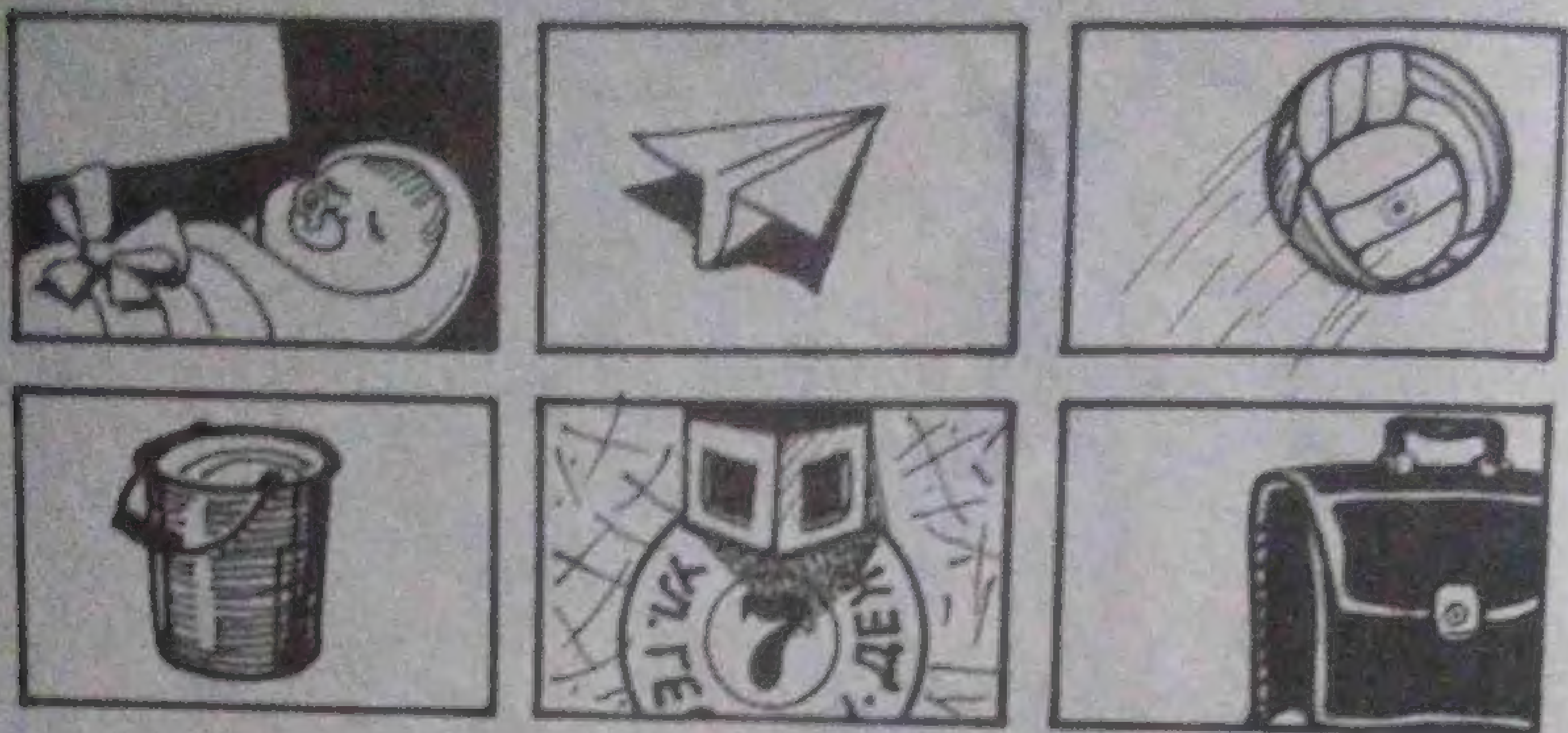
Теперь посмотри на этот рисунок и определи, чем он отличается от предыдущего. Чего в нем нехватает ? Тренируй свою наблюдательность. Но играй по-честному, на предыдущую страницу не подглядывай.

Нарисуй в этих клетках предметы, которых нехватает на втором рисунке. Предметов всего шесть. Если тебе трудно нарисовать, напиши их названия.

Правильный ответ ты найдешь на следующей странице



Вот правильный ответ — в клетках нарисованы недостающие на втором рисунке люди, предметы, животные.

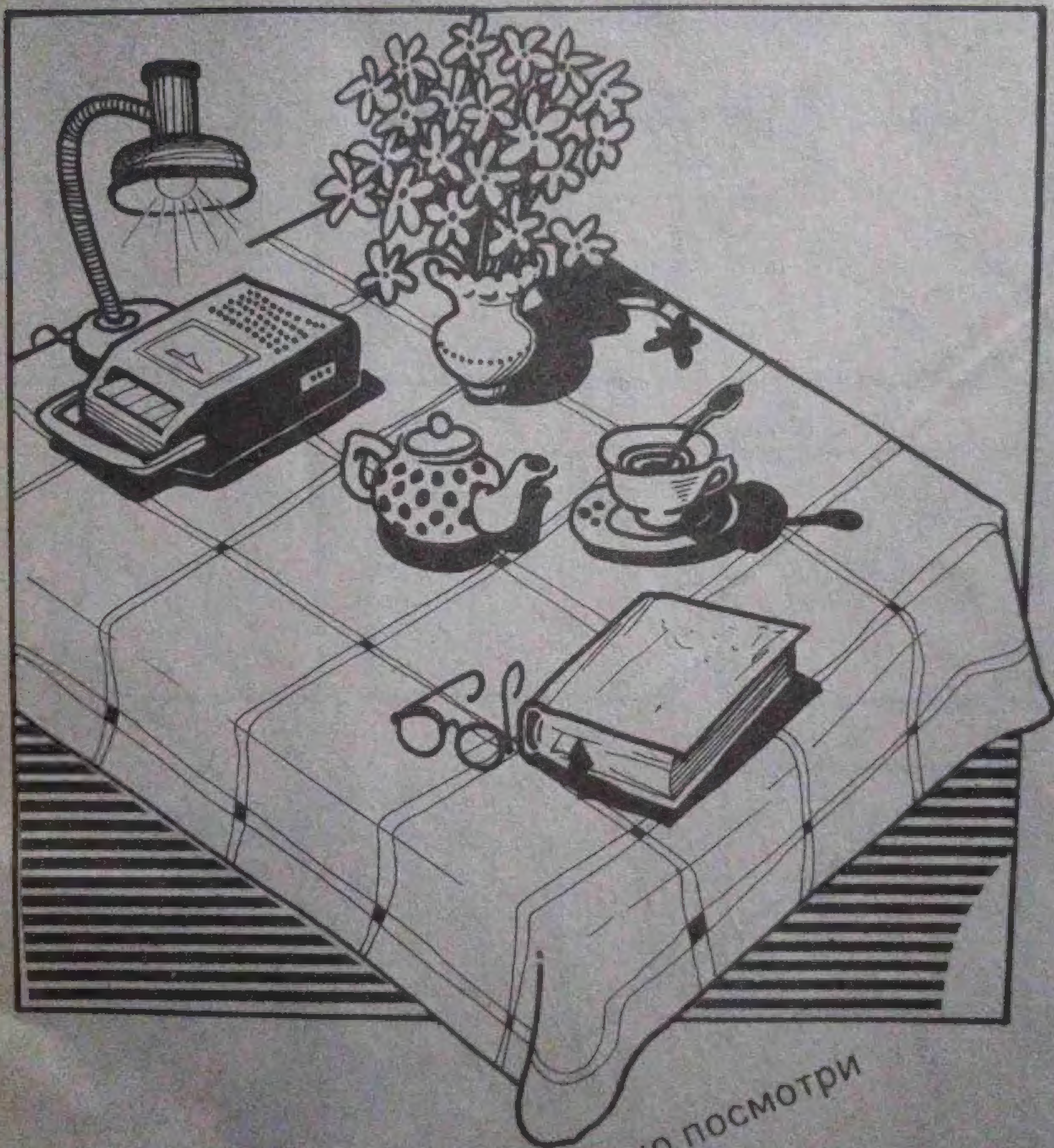


Сравни этот ответ со своим и подсчитай ошибки. Если у тебя какие-то клетки остались пустыми или в них другие детали рисунка, то это ошибка.

По сумме ошибок оцени свой ответ в баллах.

Ни одной ошибки — 10 баллов
одна ошибка — 8 баллов
две ошибки — 6 баллов
три ошибки — 4 балла
четыре ошибки — 3 балла
пять ошибок — 2 балла
шесть ошибок — 1 балл

Игра 2



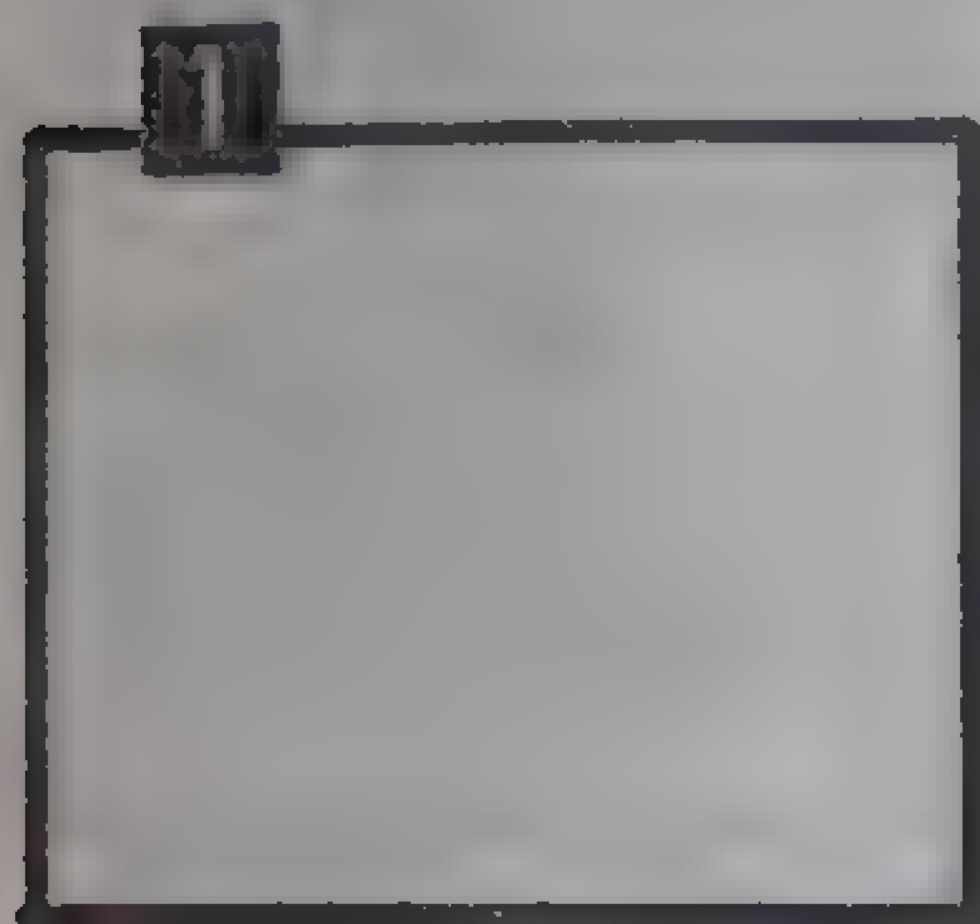
Внимательно посмотри
на эту картинку
10 — 20 секунд
и переверни страницу.

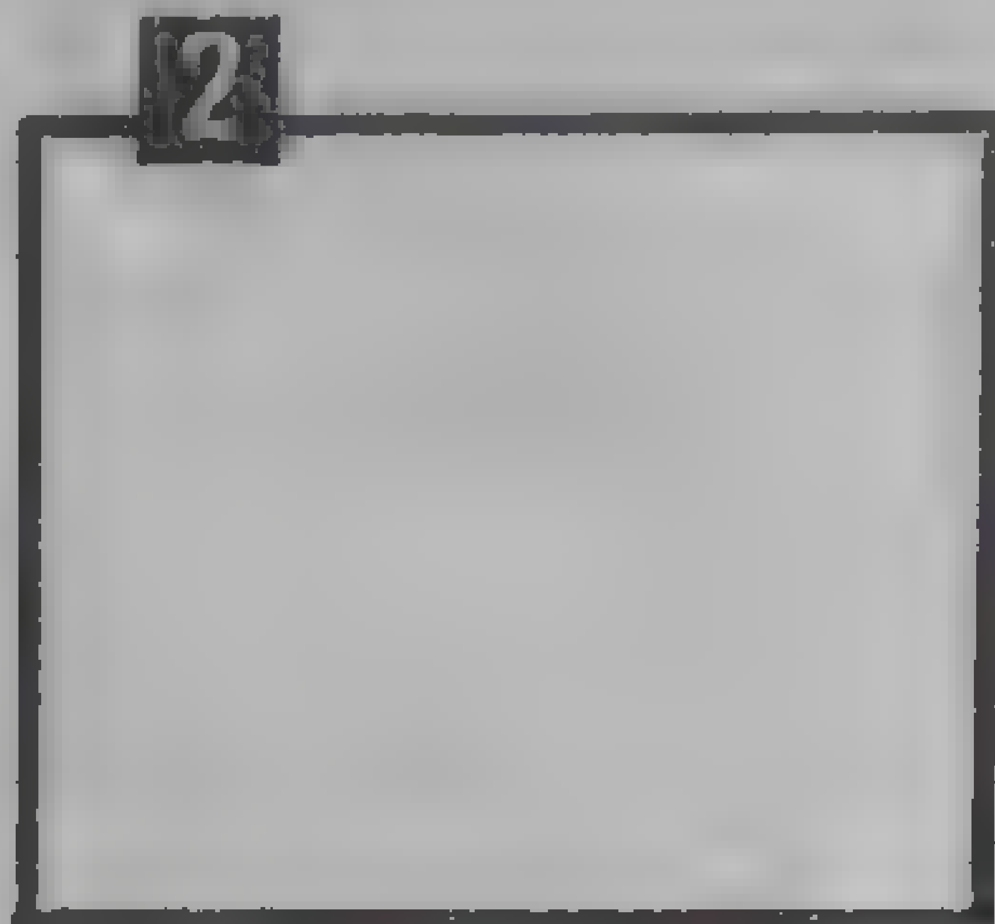
На этой картинке ты видишь,
как собака Олли стаскивает
скатерть со стола. Вспомни, какие предметы

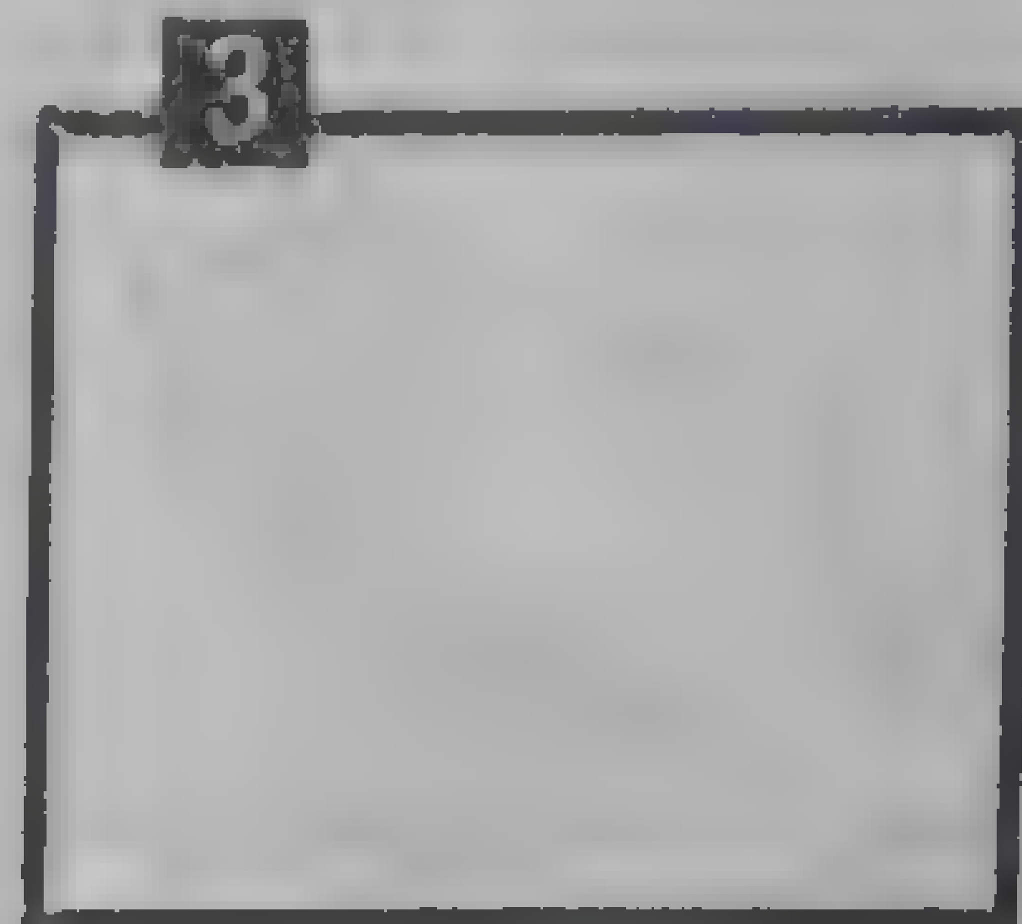


стояли на столе, и представь, в какой
последовательности они упадут.

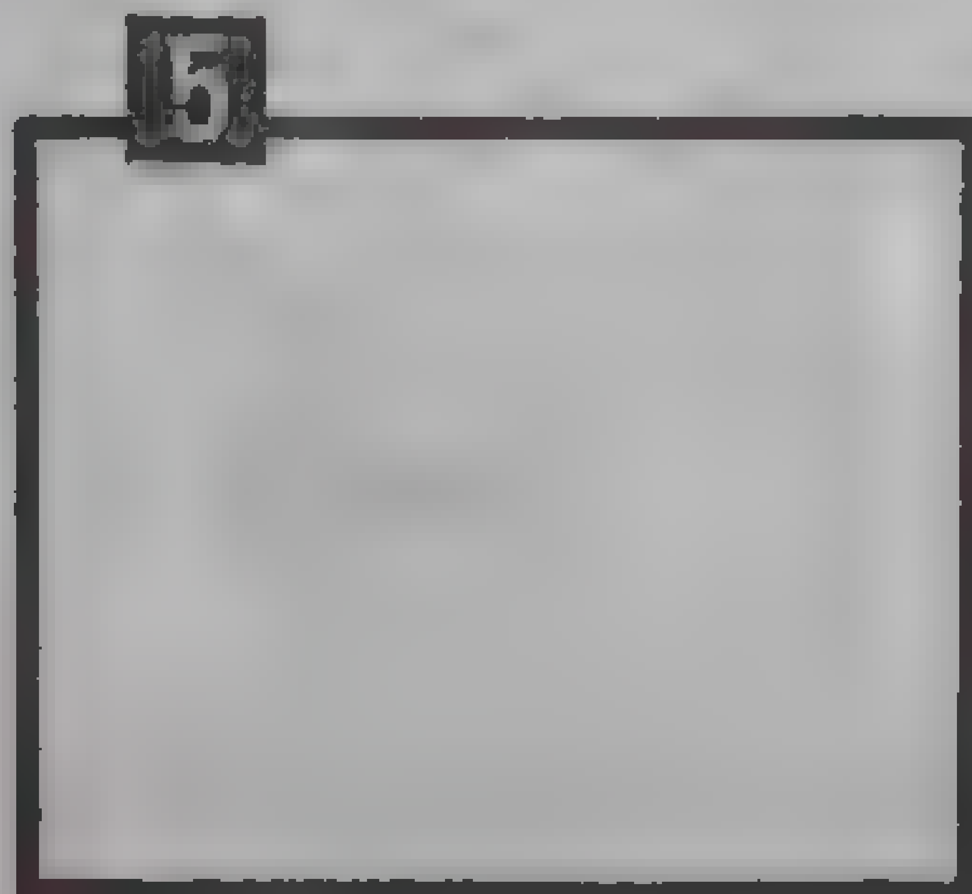
Нарисуй «падающие» предметы или напиши их названия в пустых клетках — в той последовательности, в которой они упадут со стола!

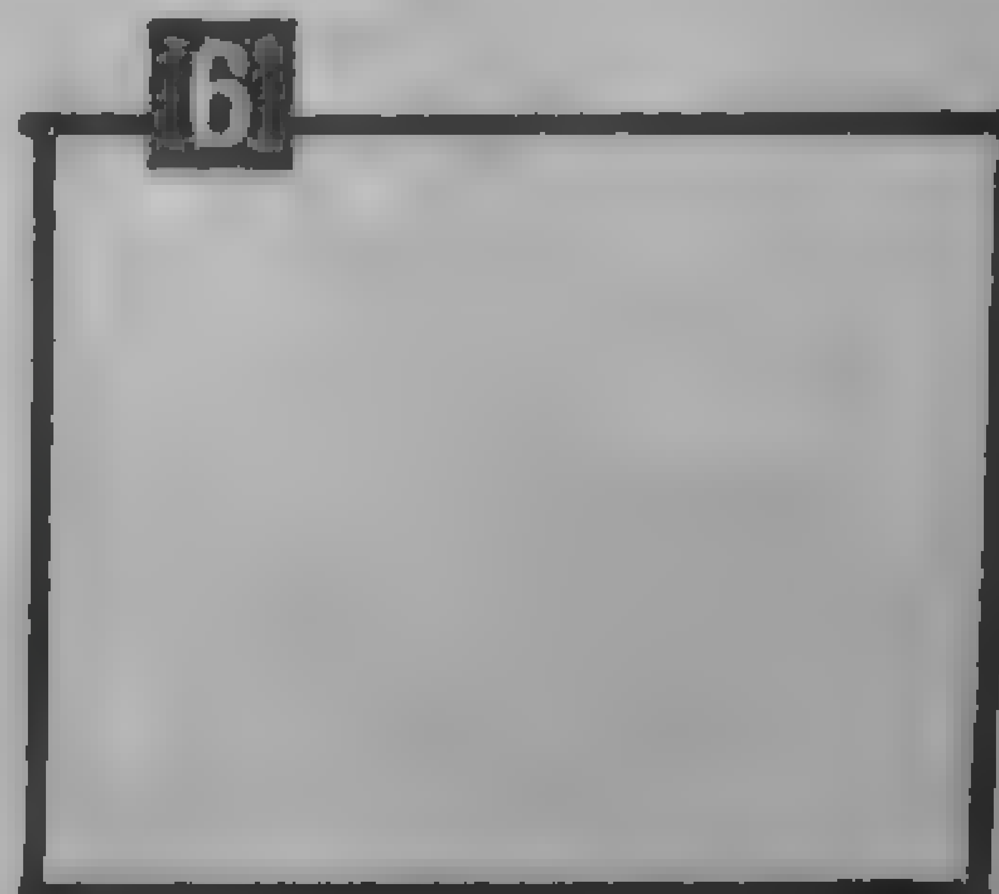












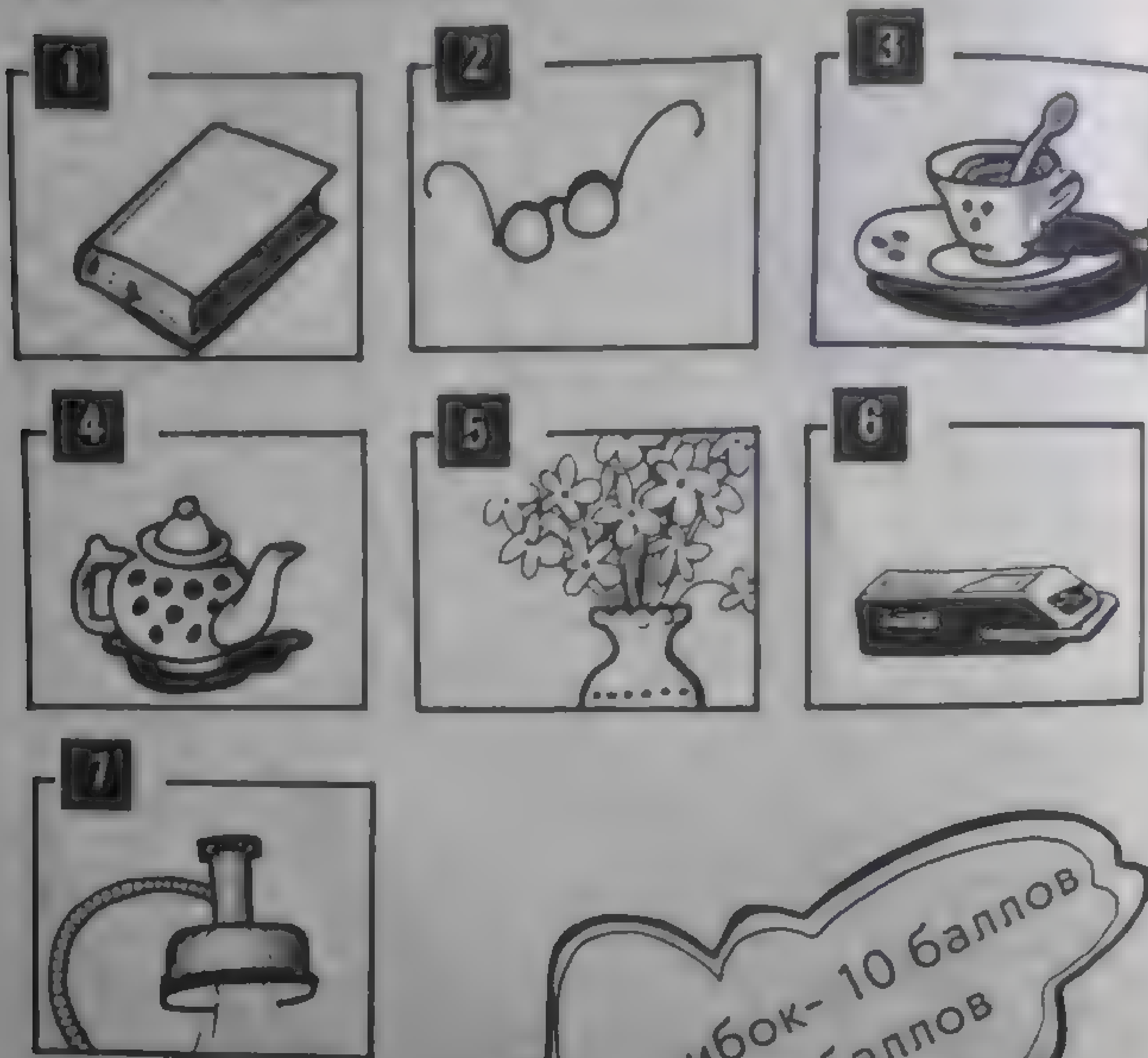




Правильный ответ ты найдешь на следующей странице.



Вот правильный ответ. Сравни его со своим. Если клетка осталась незаполненной — это ошибка. Если предмет назван неправильно — это тоже ошибка.

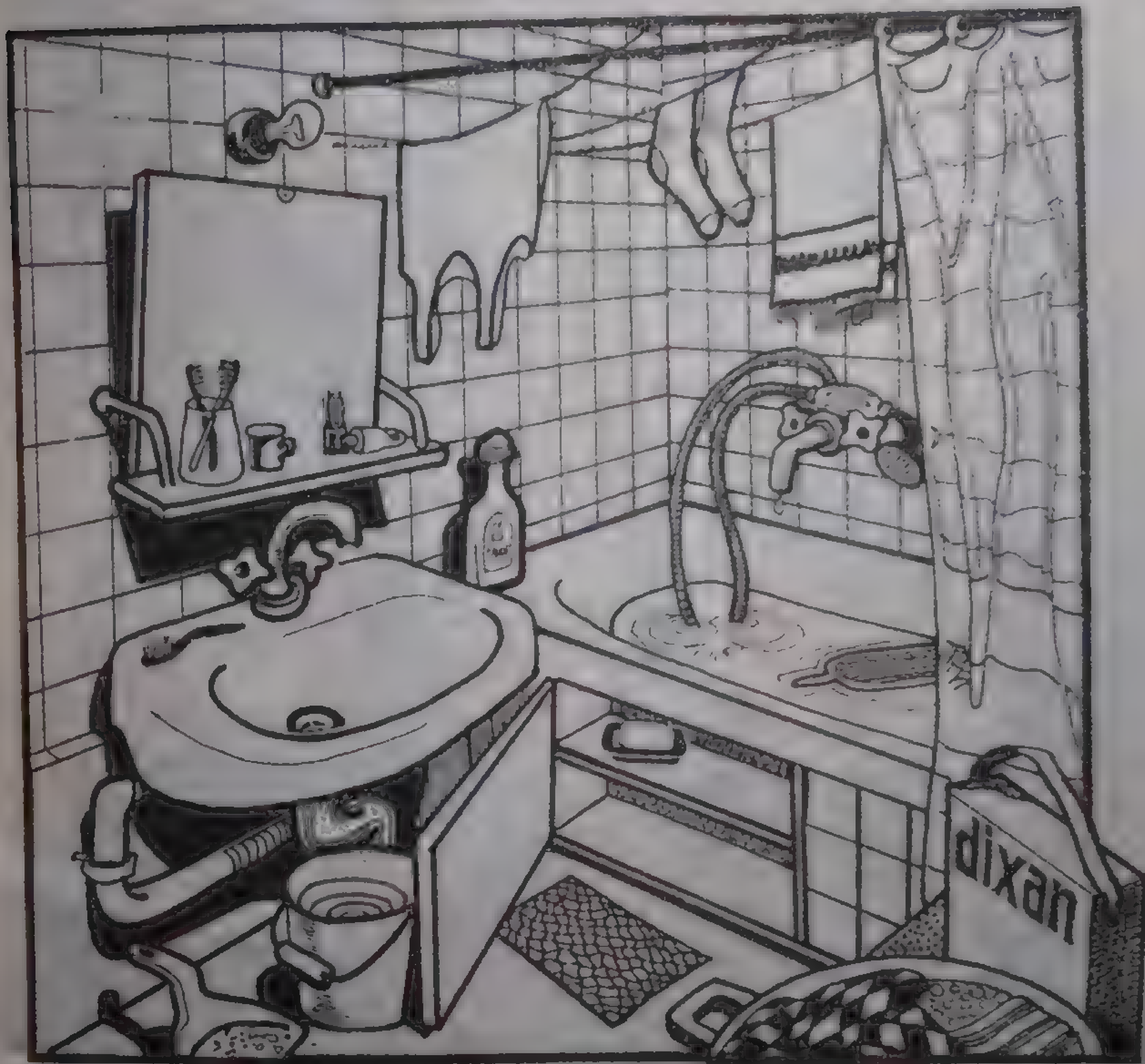


нет ошибок- 10 баллов
1 ошибка- 8 баллов

2 ошибки- 6 баллов
3 ошибки- 4 балла
4 ошибки- 2 балла
5 и более ошибок- 1 балл

Игра 3

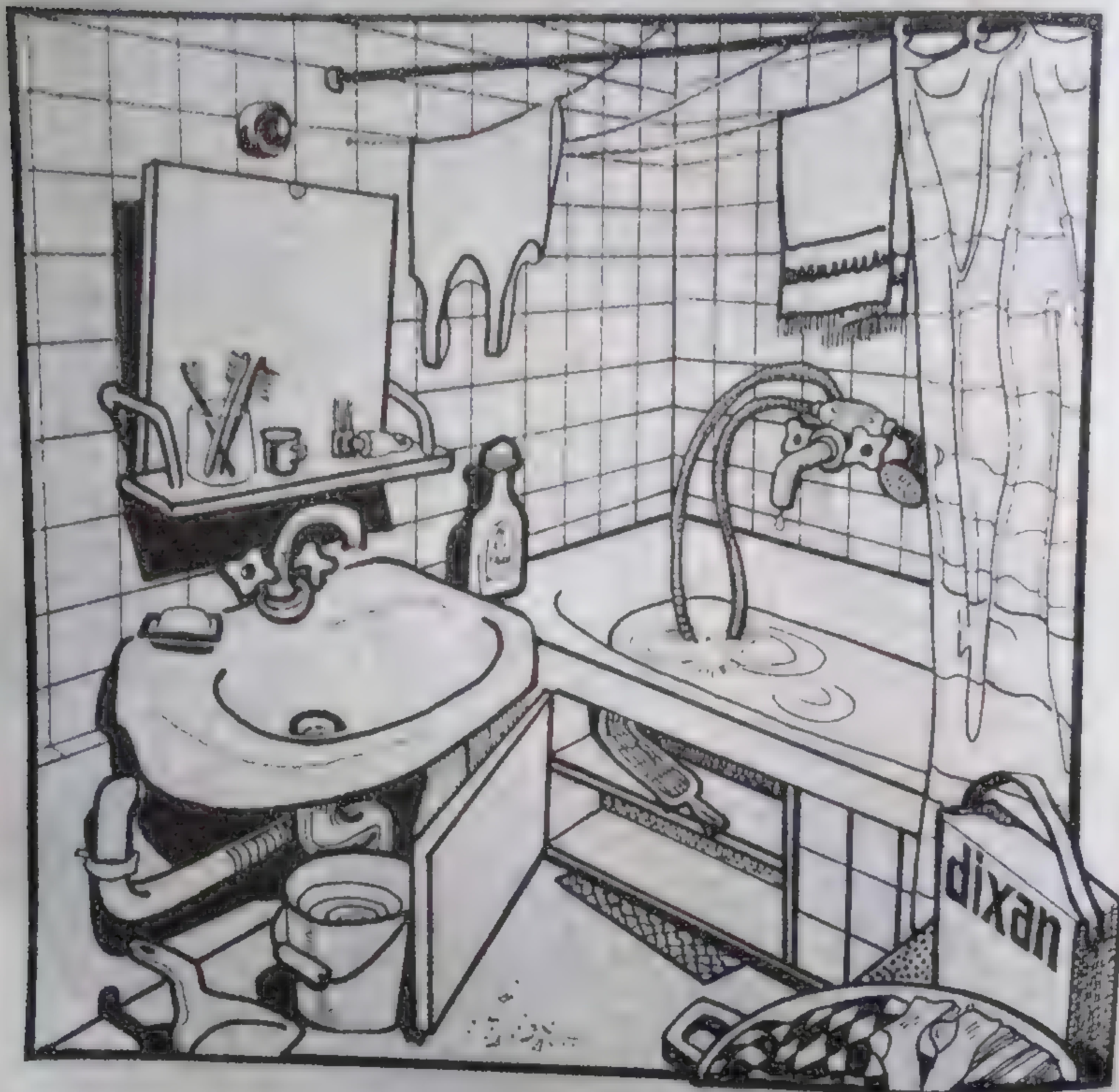
На этом рисунке ванная комната



Здесь есть различные предметы: легкие и тяжелые, гладкие и шершавые, мокрые и сухие. Представь, что ты находишься в этой комнате и дотрагиваешься до каждого из этих предметов.

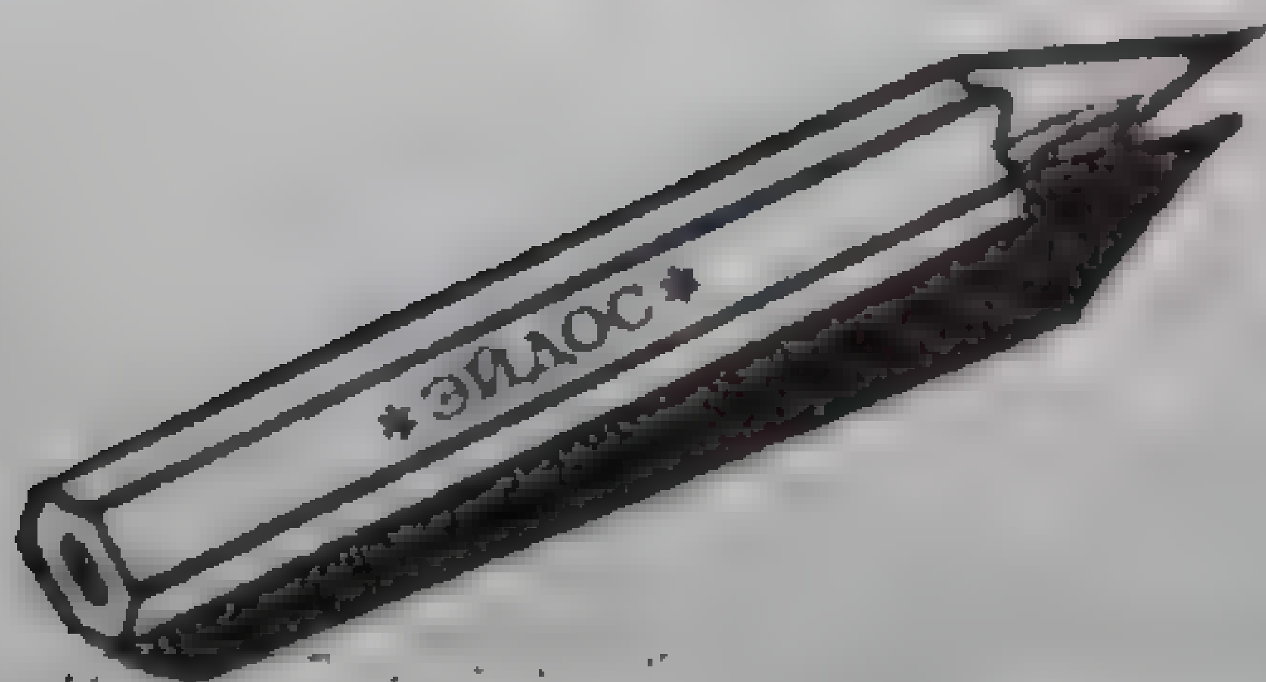
После того, как ты почувствуешь наощупь все предметы, переверни страницу.

Посмотри теперь на этот рисунок и определи, чем он отличается от предыдущего.
Какие предметы переставлены местами?



Тебе легче будет ответить, если вспомнишь, как ты находился в комнате и дотрагивался до предметов.

Нарисуй или напиши названия этих предметов в пустые клетки. Их всего семь.

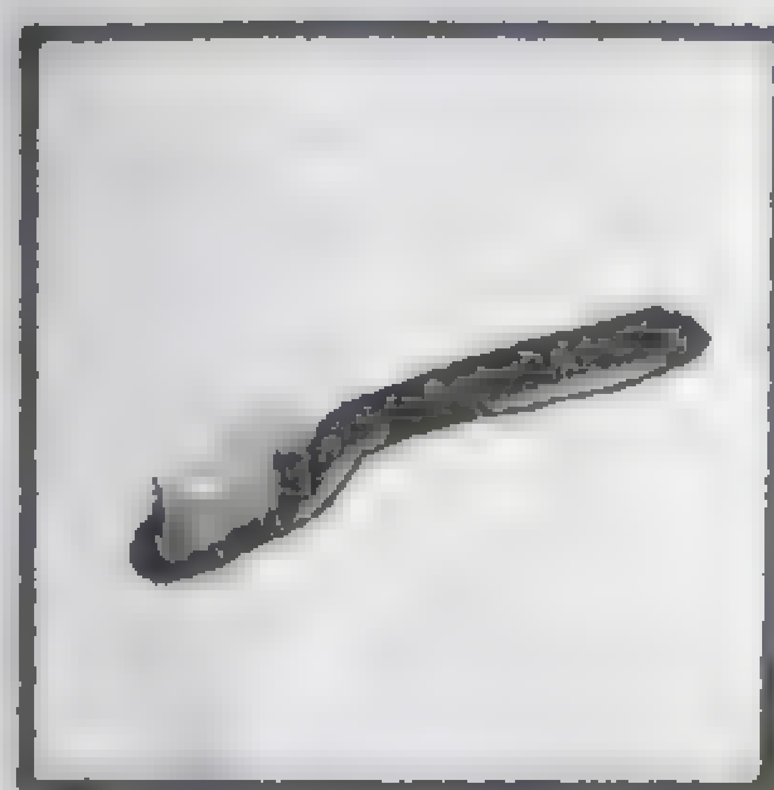


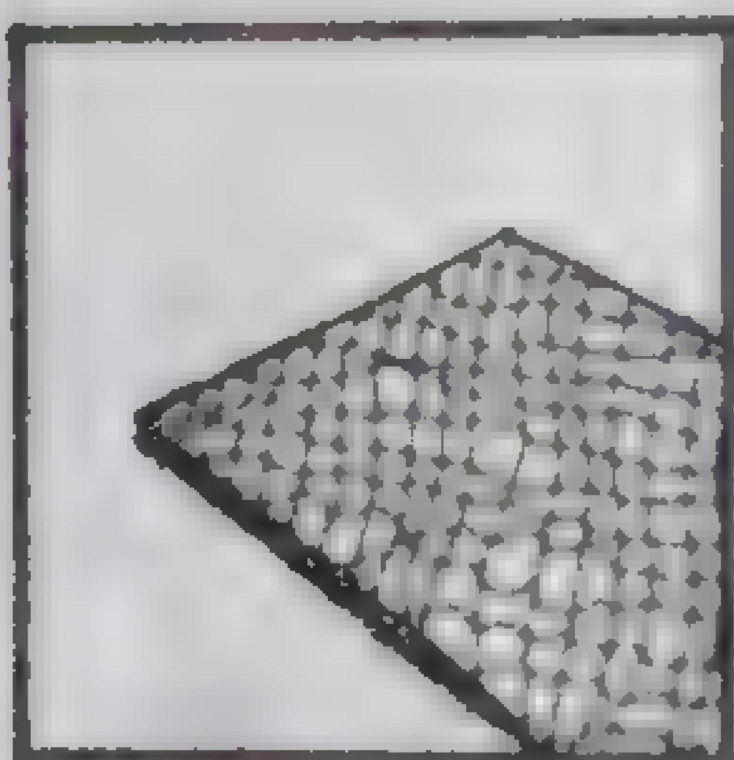
Правильный ответ ты найдешь на следующей странице.

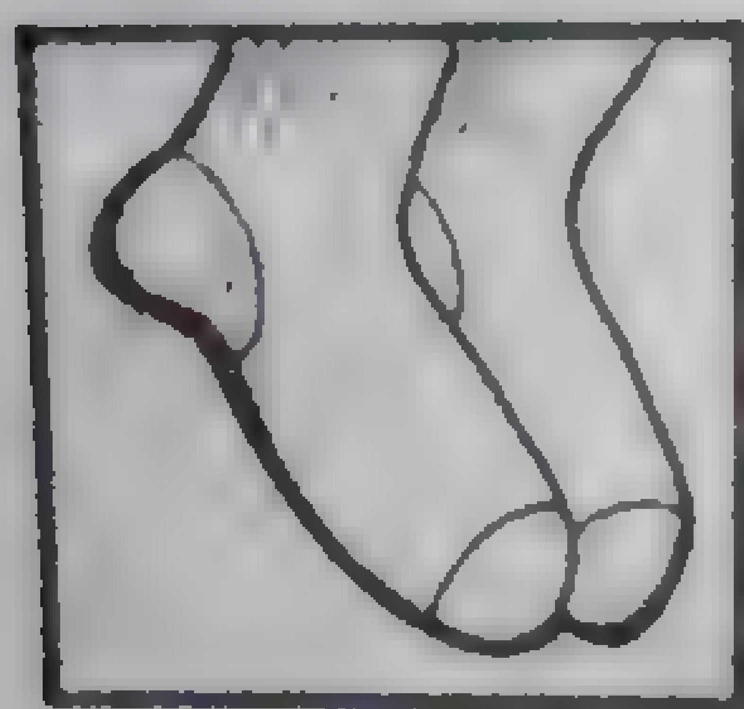
Вот правильный ответ. Сравни его со своим. Если клетка осталась незаполненной — это ошибка. Если предмет назван неправильно — это тоже ошибка.















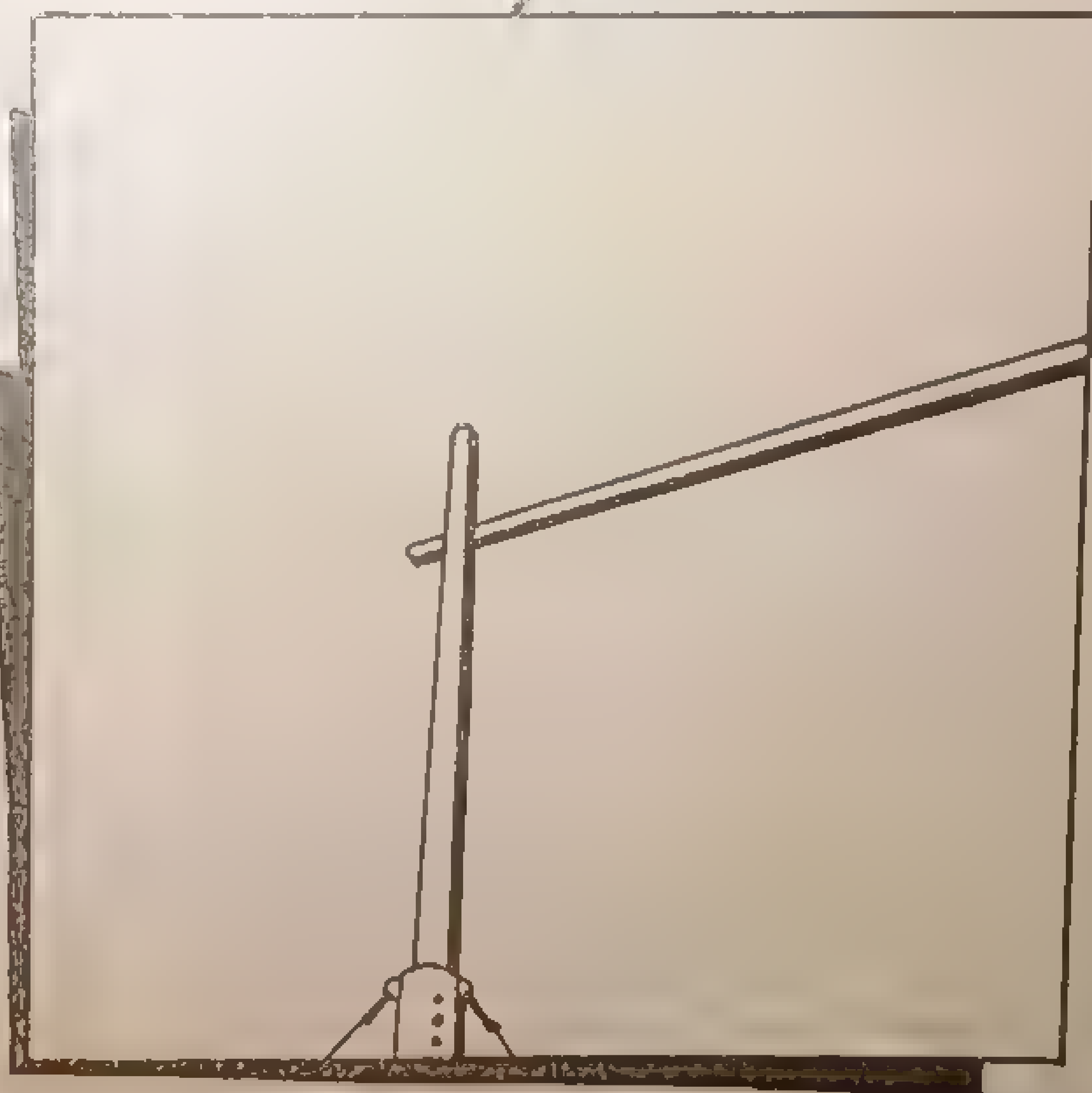
Ни одной ошибки — 10 баллов
одна ошибка — 8 баллов
две ошибки — 6 баллов
три ошибки — 5 баллов
четыре ошибки- 4 балла
пять ошибок- 3 балла
шесть ошибок- 2 балла
семь ошибок- 1 балл

Игра 4

На первой картинке — спортсмен, выполняющий прыжок с шестом. На второй — стойка с планкой. Посмотри на эти картинки и постарайся совместить их в своем воображении в одну.

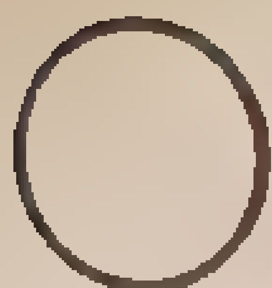
Ты видишь, как спортсмен прыгает через планку. Ответь на вопрос: возьмет ли спорстмен высоту?



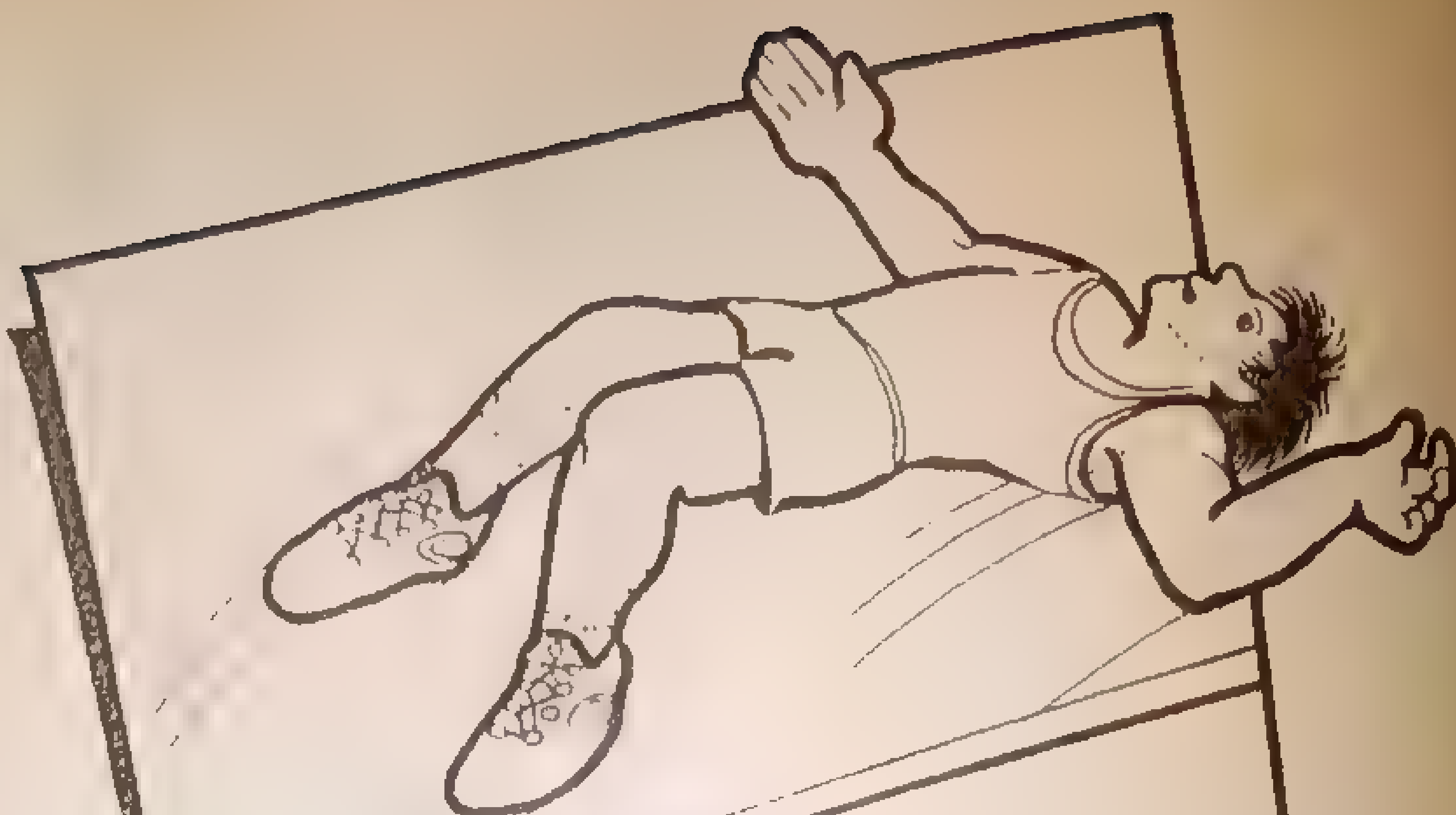


А если не возьмет, то какой частью тела собьет планку?

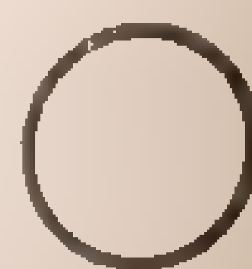
2 Зак. 47006



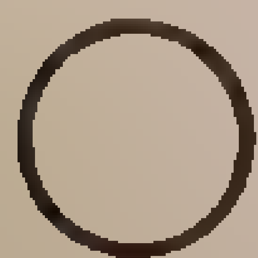
перелетит
через планку

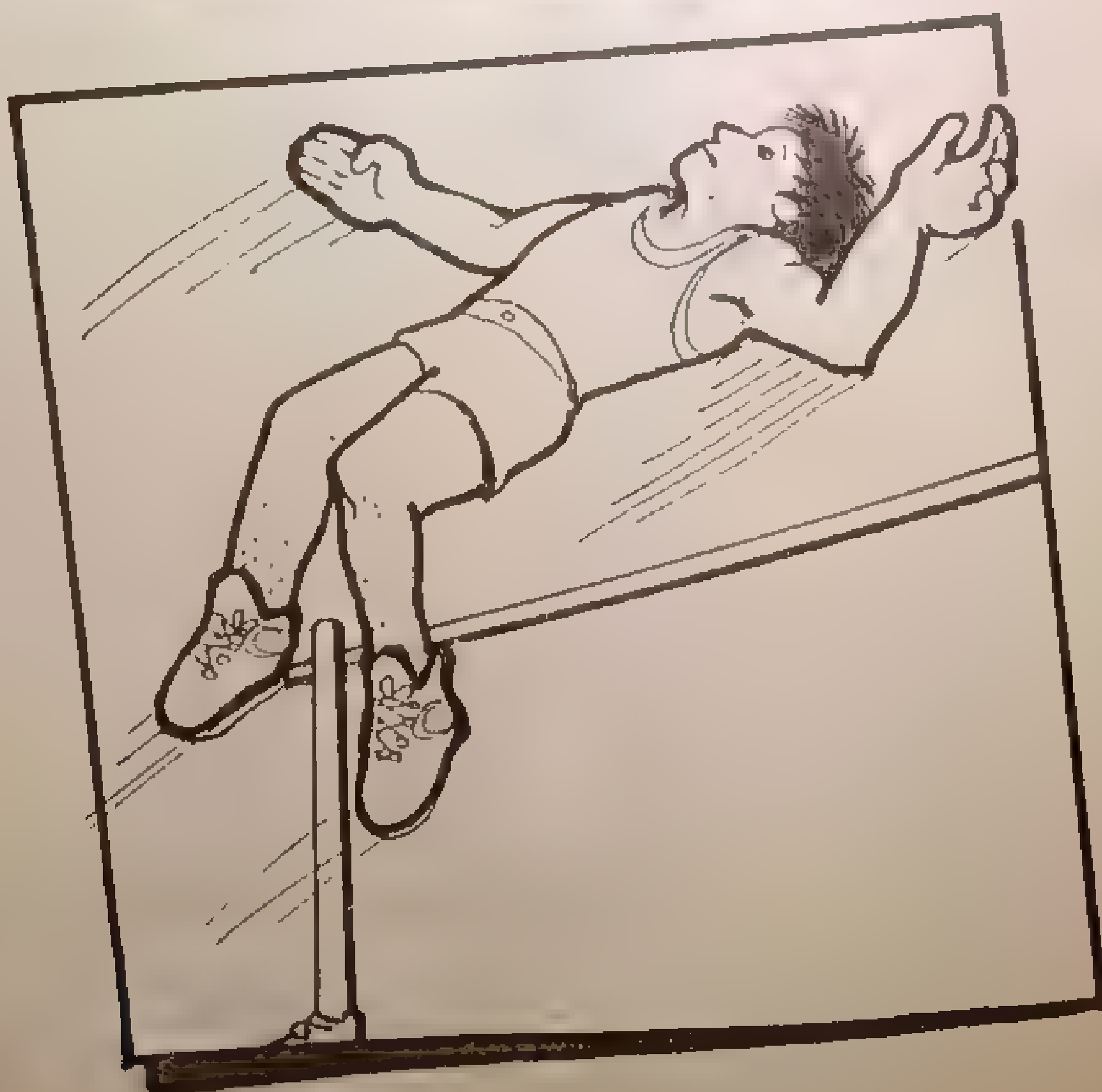


собьет планку
рукой

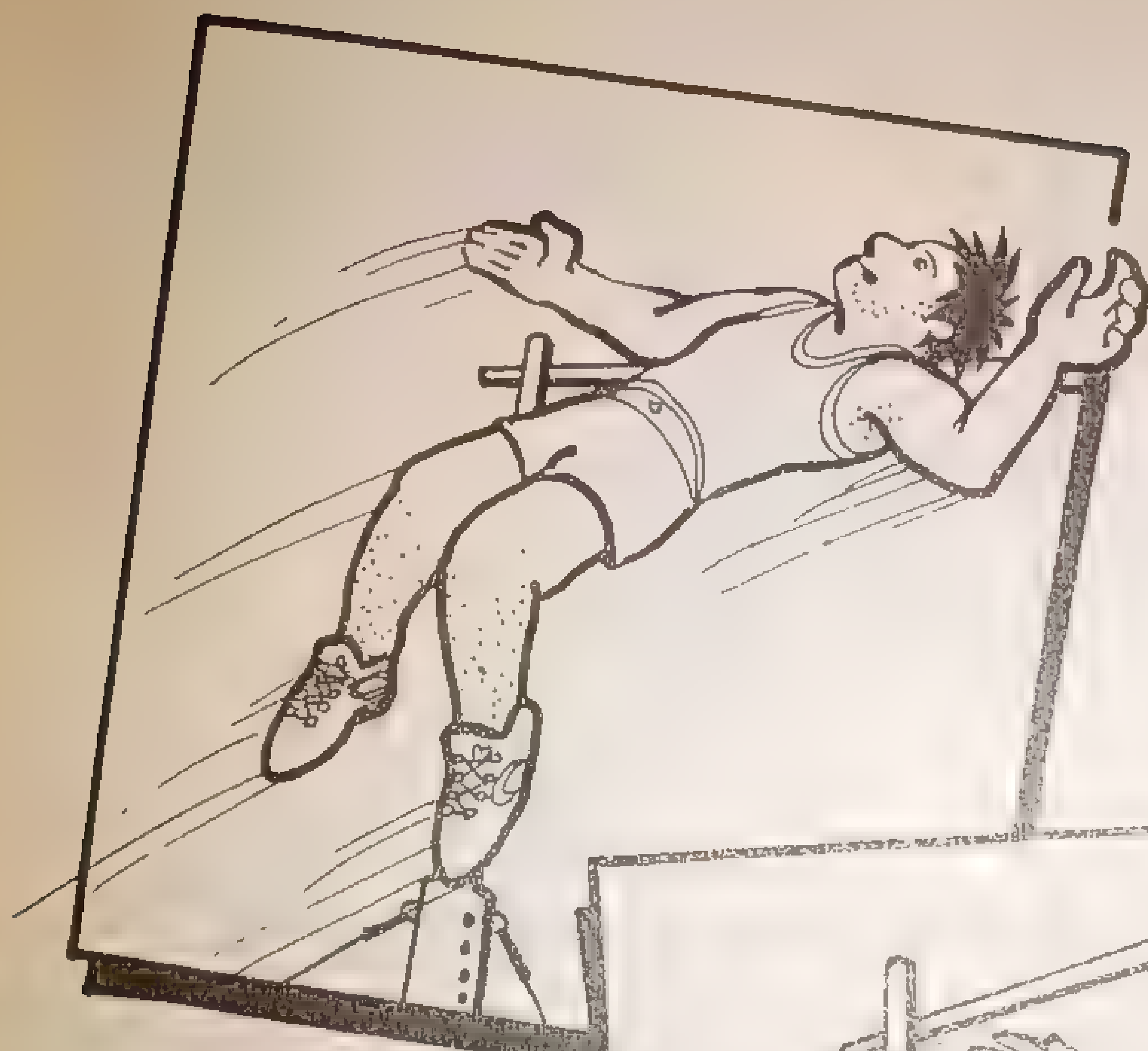


собьет
планку
ногой

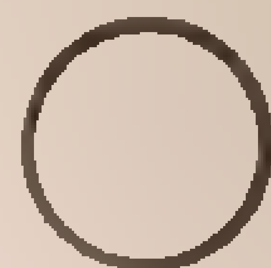


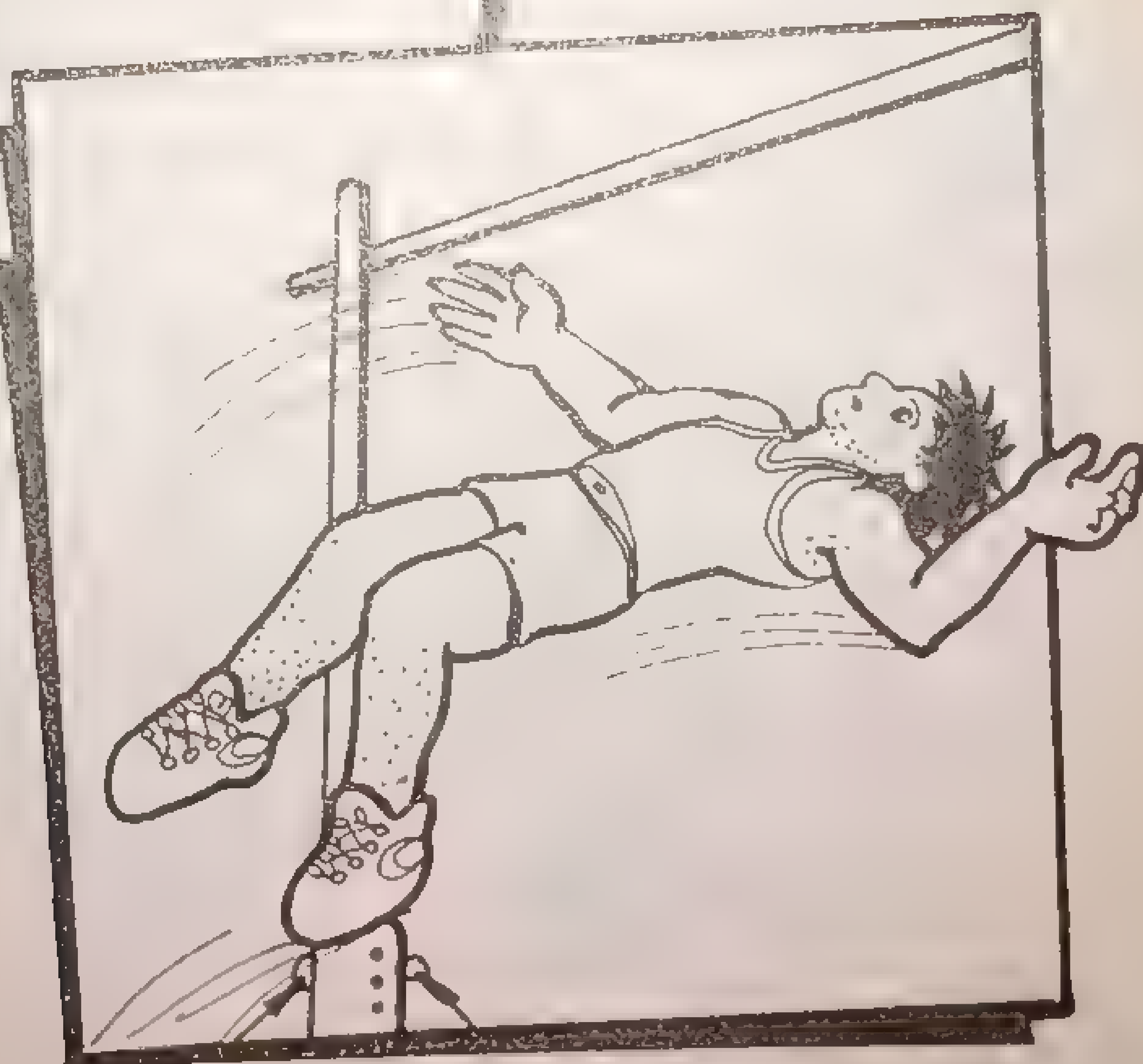


Посмотри на варианты ответов и выбери один из них:



собьет планку всем телом







не долетит до планки

Зачеркни кружочек напротив ответа, который кажется тебе правильным. А действительно правильный ответ ты найдешь на следующей странице.

Правильный ответ –
сбивает планку НОГОЙ



Оцени свой ответ в баллах:

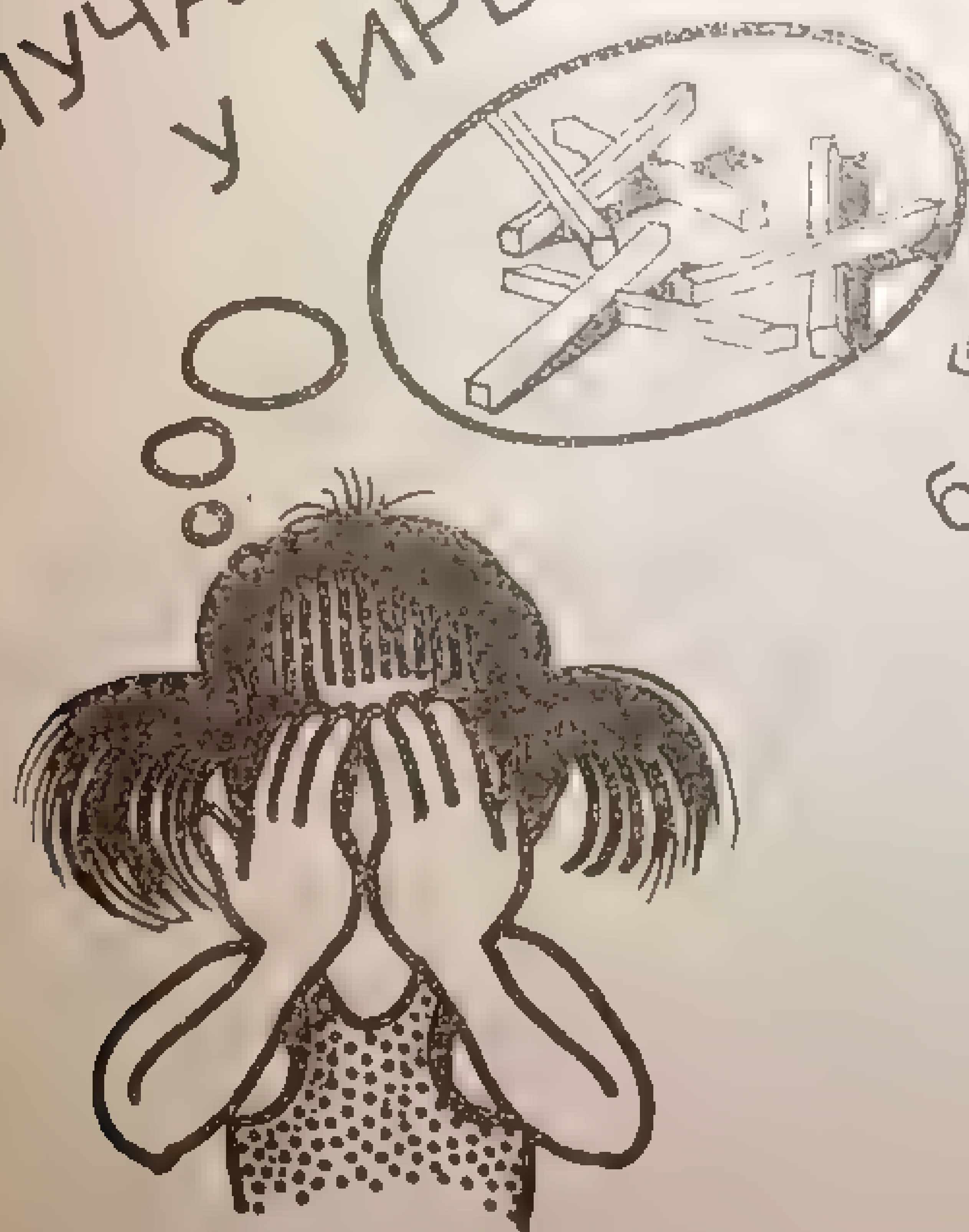
ПОСМОТРИ, СКОЛЬКО БАЛЛОВ ТЫ ПОЛУЧИЛ ЗА ЭТУ ИГРУ.

собьет пяткой- 10 баллов
перелетит- 8 баллов
собьет всем телом- 5 баллов
собьет рукой- 3 балла
не долетит- 1 балл

Игра 5

Для этой игры тебе понадобятся палочки. Пусть твой помощник возьмет палочки (не более 10 штук) и бросит их на стол. Тебе дается мало времени, чтобы посмотреть на них. Через 1-2 секунды он накроет их листом бумаги. Это-условие игры. Ты должен сказать, сколько палочек на столе.

ВОТ КАК ПОЛУЧАЕТСЯ ЭТО У ИРЫ:



«Когда бросают палочки на стол, а затем быстро накрывают, я не успеваю их сосчитать. Поэтому я как бы пытаюсь их сфотографировать. Я бросаю взгляд на стол и закрываю глаза...

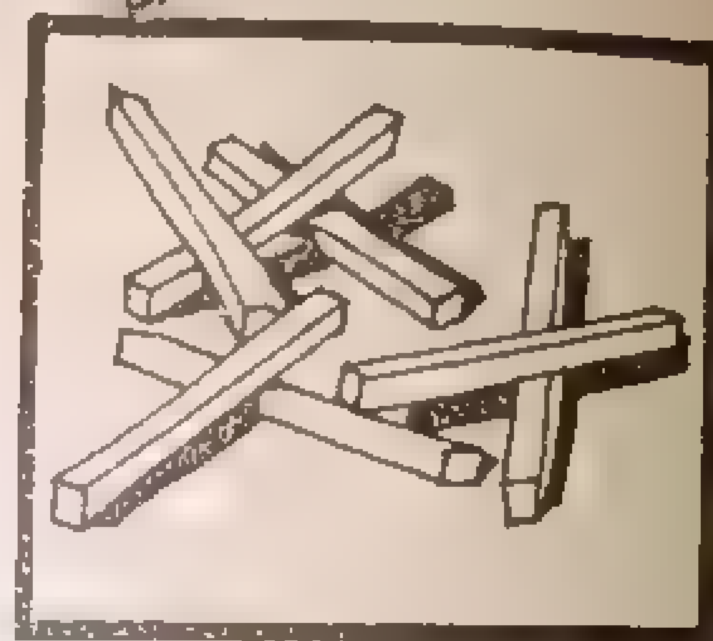
... Через некоторое время появляется снимок перед глазами. На этом снимке я вижу палочки и считаю их.»

Алеша, закрывая глаза, видит готовый ответ-число палочек.

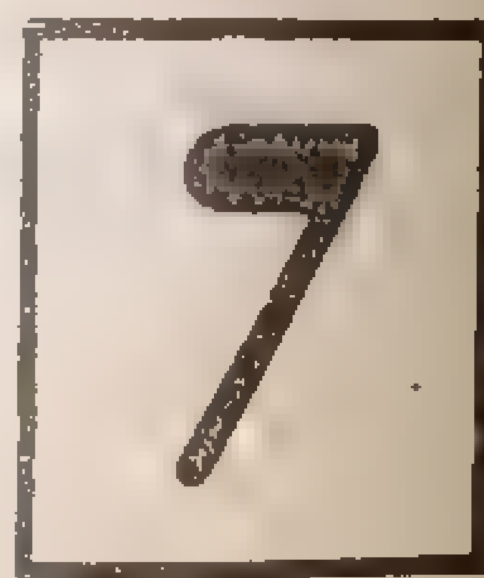
А как получается у тебя?



«фотографию» не видишь, гадаешь, сколько было палочек,



или возникает «фотография», по которой ты можешь сосчитать, сколько палочек было на столе,



а может быть, сразу появляется ответ — число палочек.

Не огорчайся, если у тебя не получается. Не торопись. Тебе может помешать слишком сильное желание быстро увидеть ответ. Немного терпения — и у тебя получится.

Вот как считать ошибки: если ты ошибся на 1 палочку — это одна ошибка, на 2 палочки - 2 ошибки, и так далее.

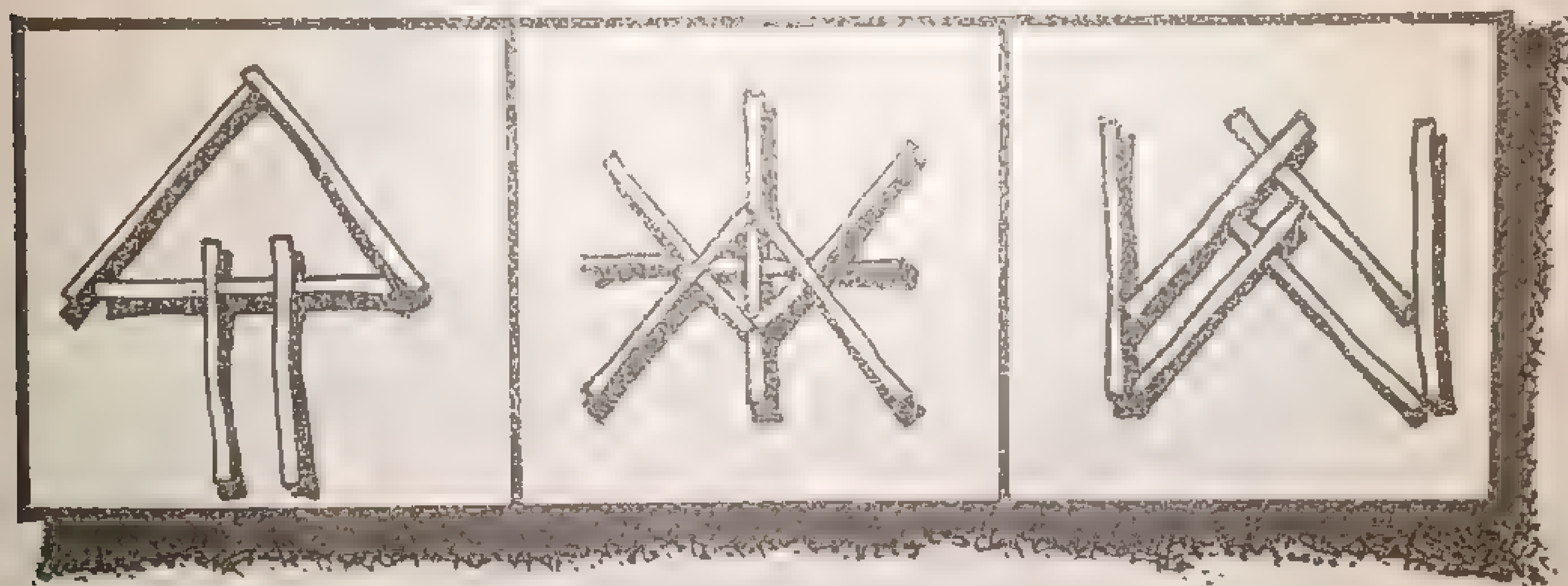
нет ошибок — 10 баллов
1 ошибка — 8 баллов
2 ошибки — 6 баллов
3 ошибки — 4 балла
4 ошибки — 2 балла
5 ошибок и более — 1 балл

Игра 6

Для этой игры понадобится 30-40 палочек.

Пусть твой помощник покажет тебе 1-3 геометрические фигуры, сложенных из них, и через 1-2 секунды накроет их листом бумаги. За это короткое время ты должен запомнить эти фигуры и затем выложить их.

Образцы фигур твой помощник найдет в приложении № 1.

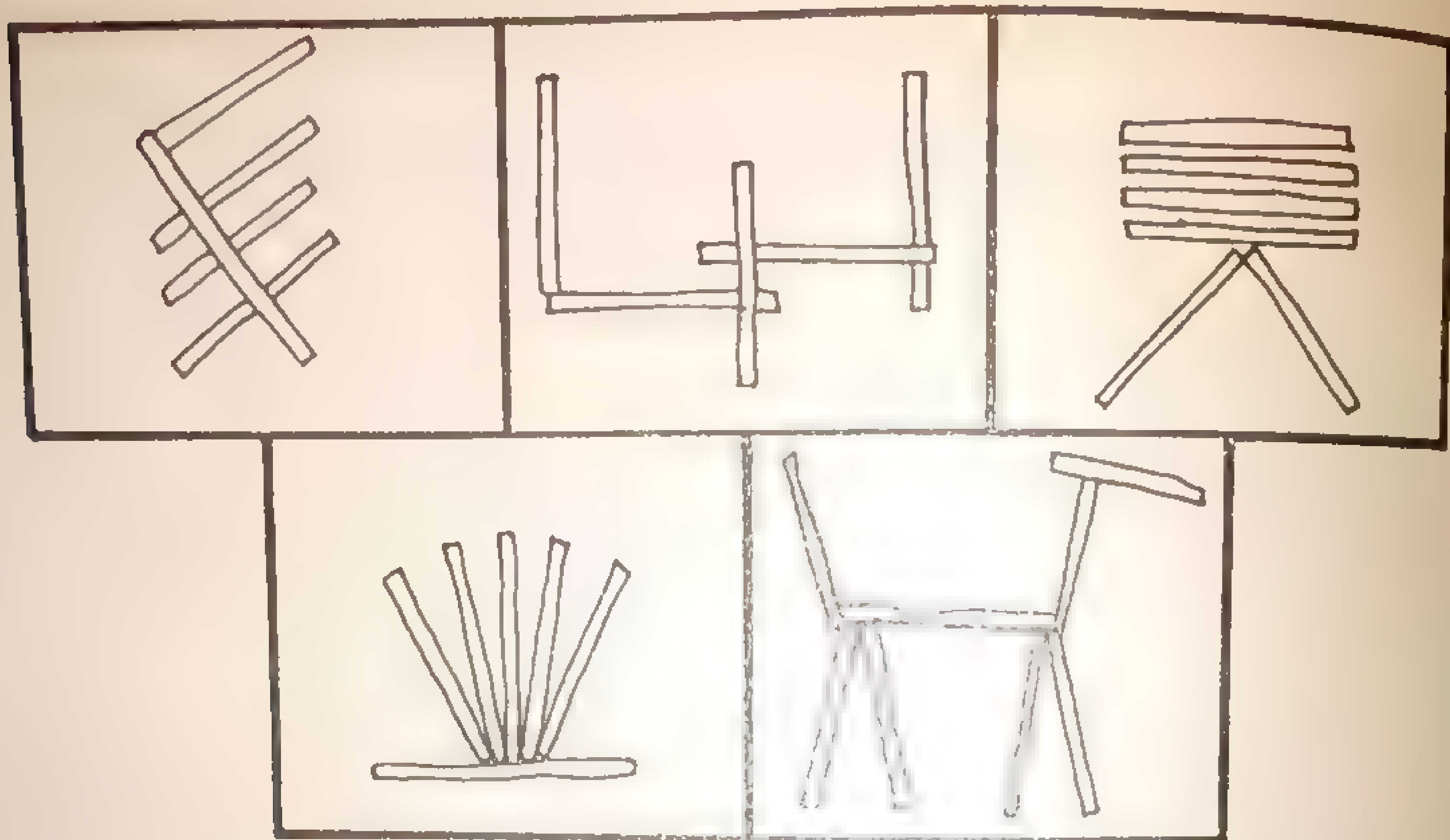


А теперь сверь свои фигуры с фигурами твоего помощника и подсчитай свои ошибки. Если фигура пропущена или сложена неправильно — — это считается ошибкой.

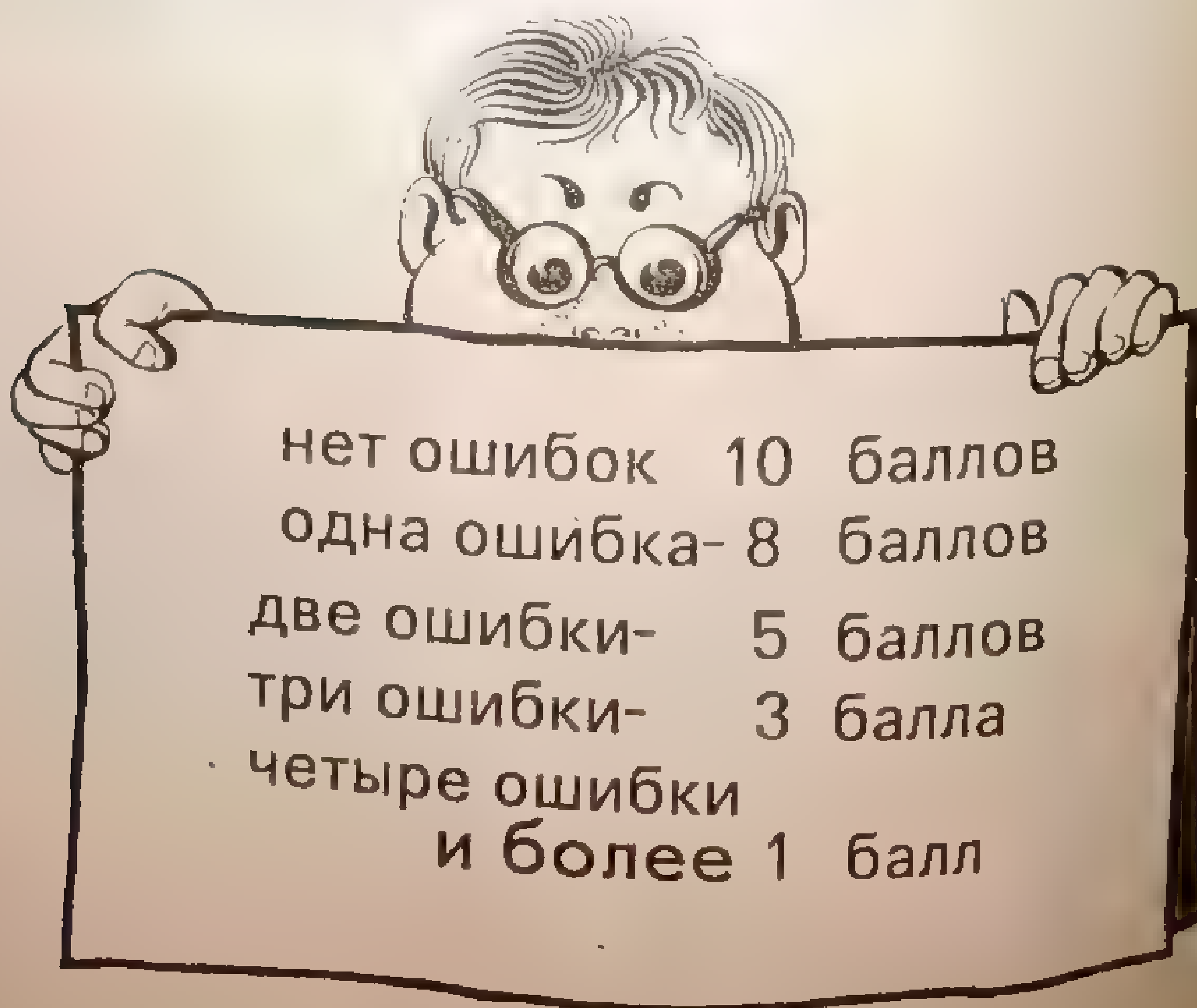
Вот как запоминает Ира:

«Я смотрю на фигуры, закрываю глаза, через некоторое время появляется картинка с фигурами. Она стоит перед глазами до тех пор, пока я не выложу фигуры из палочек».

Если ты легко справился с этим заданием, попробуй увеличить количество запоминаемых фигур.



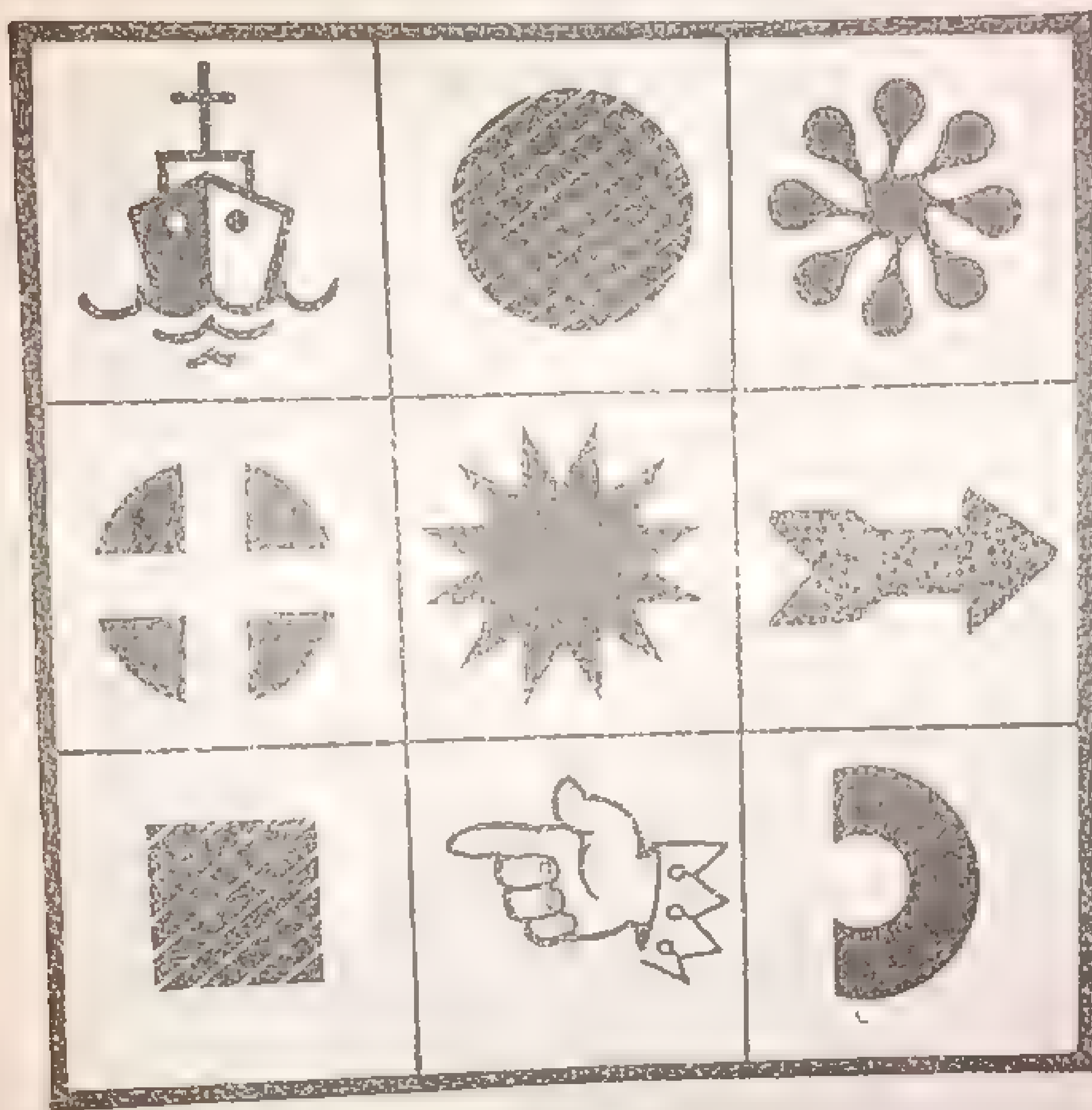
ПОСМОТРИ, СКОЛЬКО БАЛЛОВ ТЫ ПОЛУЧИЛ ЗА ЭТУ ИГРУ.



Игра 7

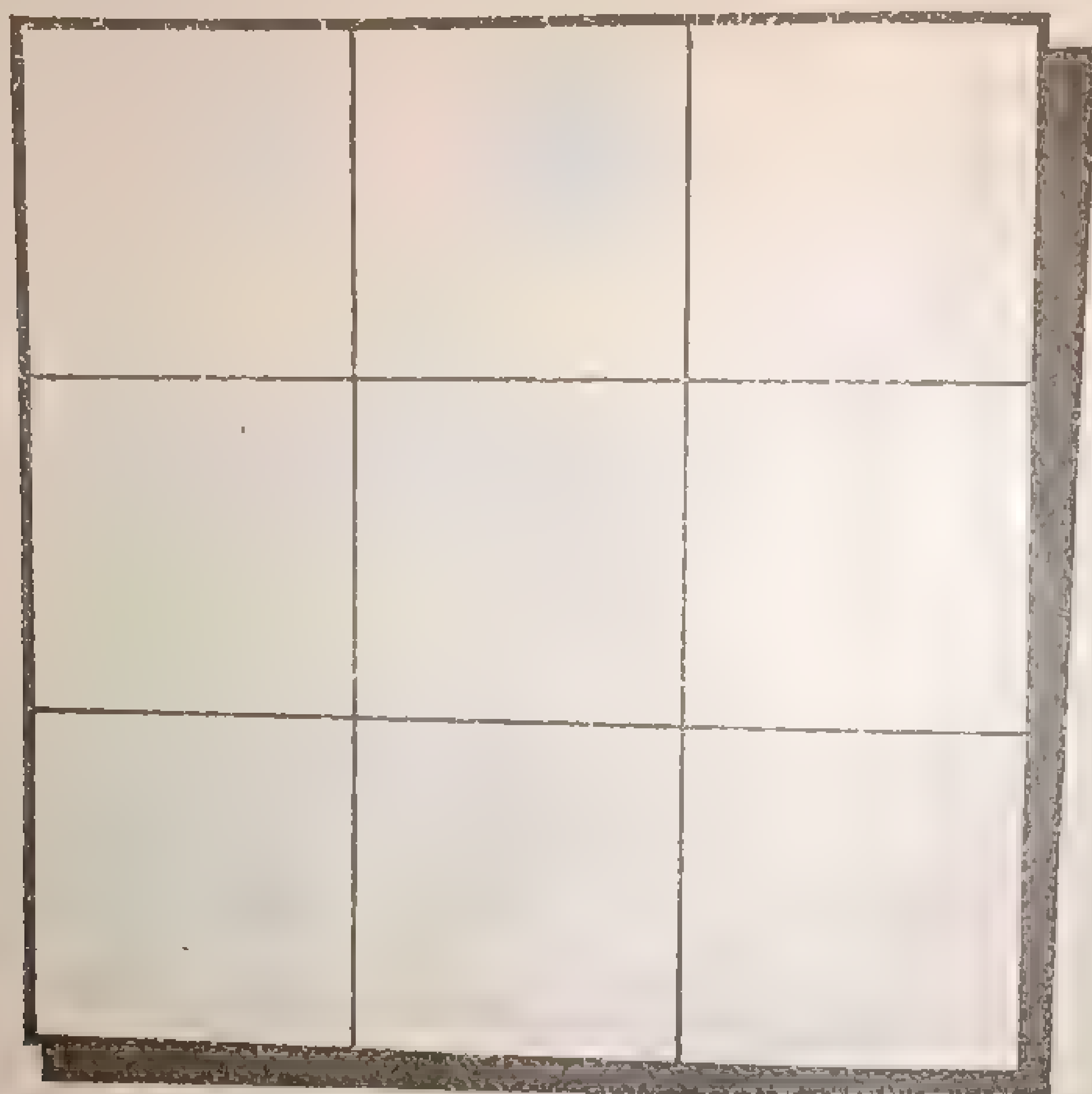



Посмотри на эту страницу
15 секунд ...



... и переверни страницу.

Постарайся вспомнить таблицу и нарисовать значки в пустых клетках. Если не можешь нарисовать, напиши их названия. Потом сравни свою таблицу с таблицей на предыдущей странице и подсчитай свои ошибки. Если значка нет или он не на своем месте, то это ошибка.



ПОСМОТРИ, СКОЛЬКО БАЛЛОВ ТЫ ПОЛУЧИЛ ЗА ЭТУ ИГРУ:

нет ошибок- 10 баллов

одна ошибка- 9 баллов
две ошибки- 8 баллов
три ошибки- 7 баллов

четыре ошибки- 6 баллов
пять ошибок- 5 баллов
шесть ошибок- 4 балла

семь ошибок- 3 балла
восемь ошибок- 2 балла
девять ошибок- 1 балл

Игра 8

Если тебе трудно запомнить все значки в игре № 7, и ты сделал много ошибок, не огорчайся. Научиться запоминать такие таблицы не так уж сложно.

Прежде всего подумай, на что похожи эти значки. Один и тот же значок может быть похож на самые разнообразные предметы и явления.

Вот таблица

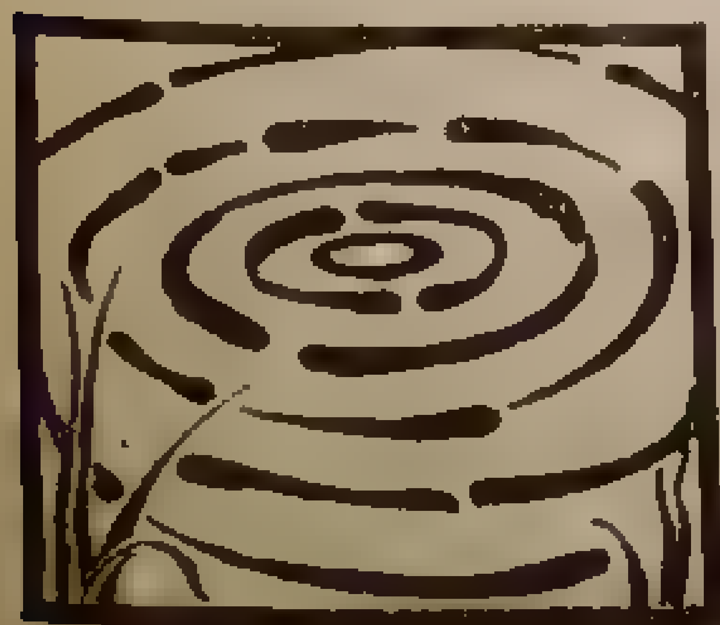


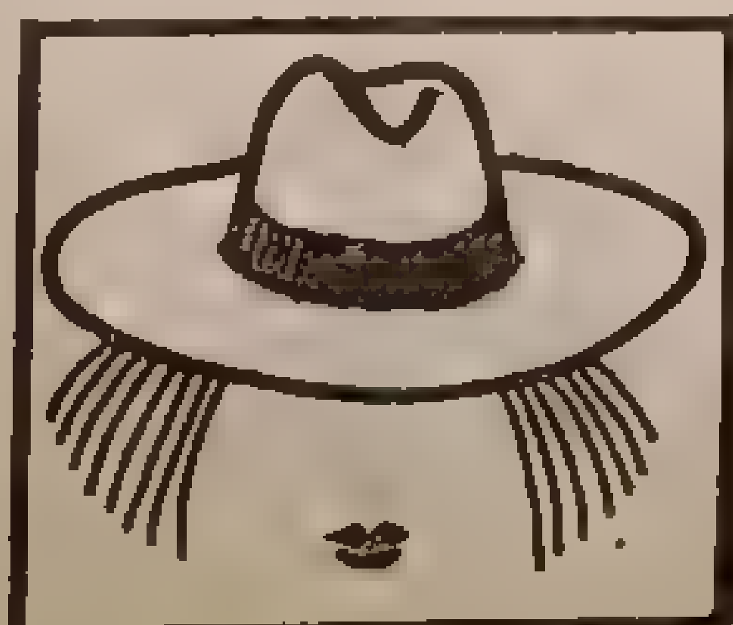
ИРА ЗАПОМИНАЕТ ЕЕ ТАК:

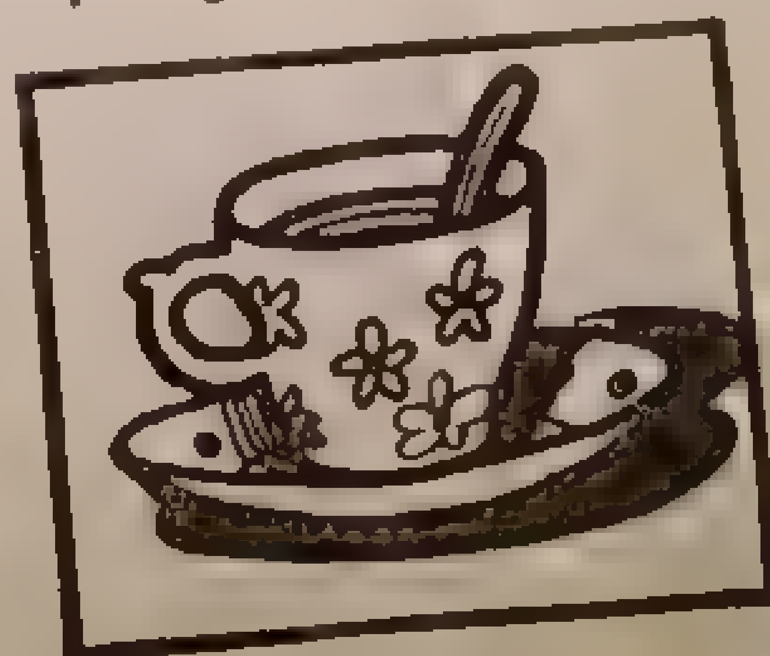
«Я смотрю на таблицу и представляю, как значки оживают.



— Этот значок превращается в круги на воде, или в соломенную шляпку, или в чашку на блюдце, когда на нее смотришь сверху.









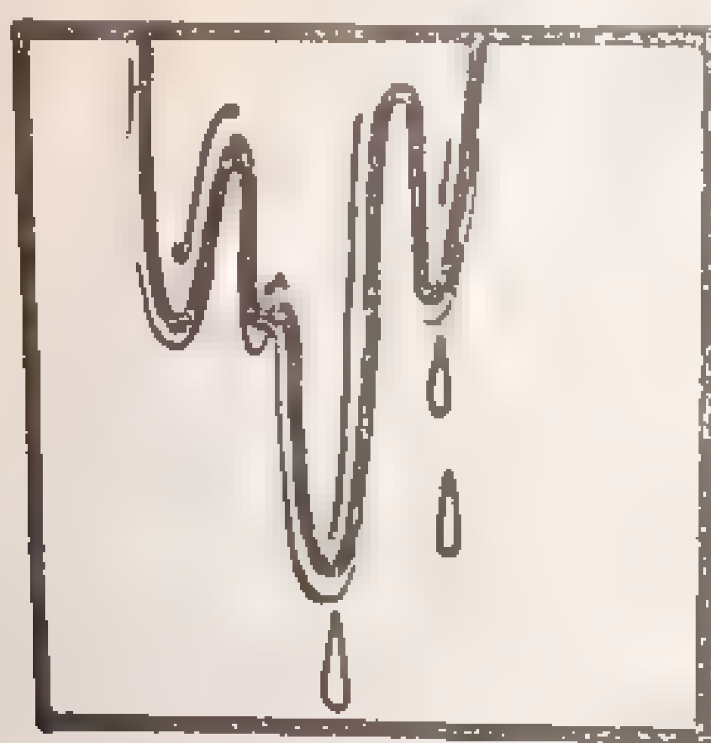
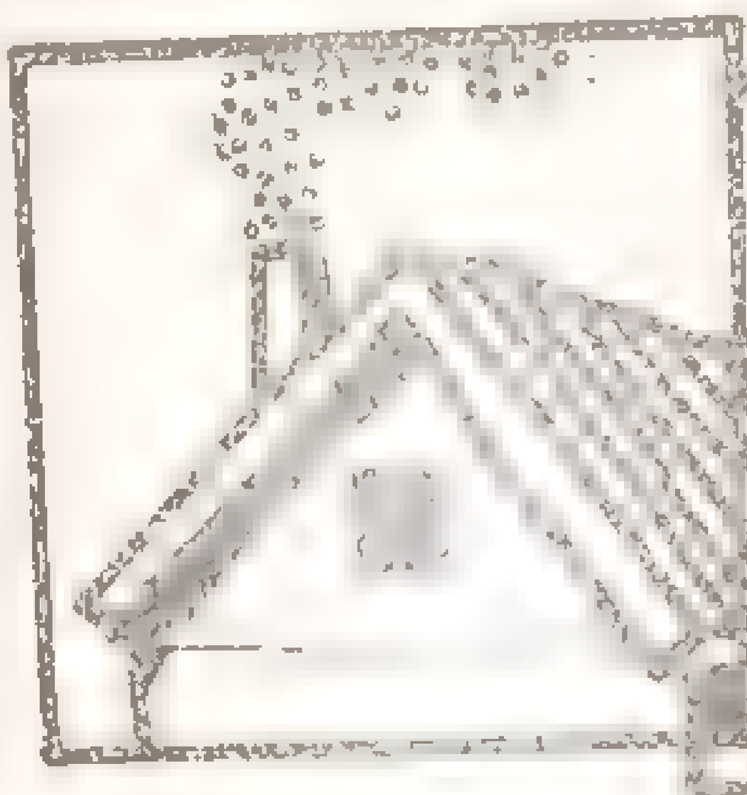
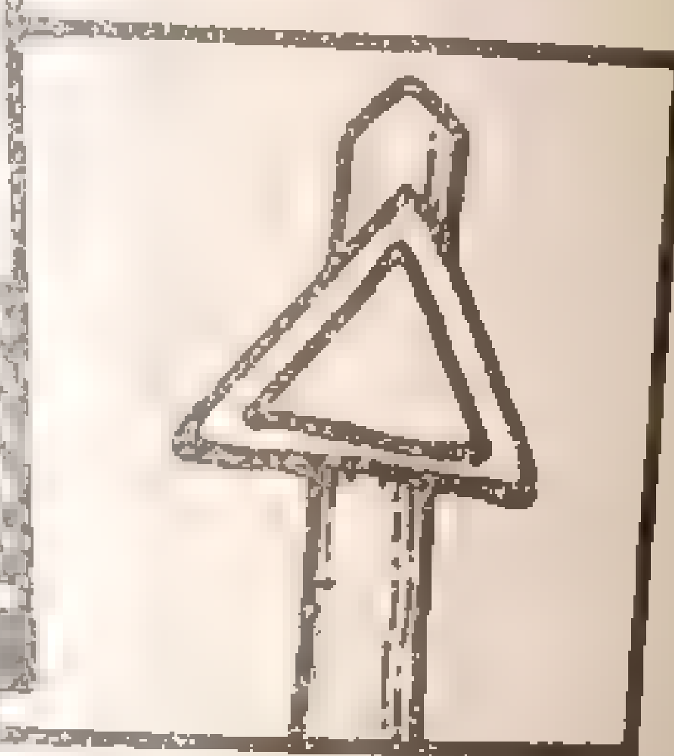
Этот похож на следы человека, обложку журнала мод, куклу.

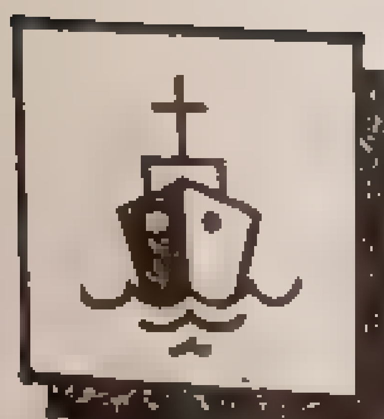




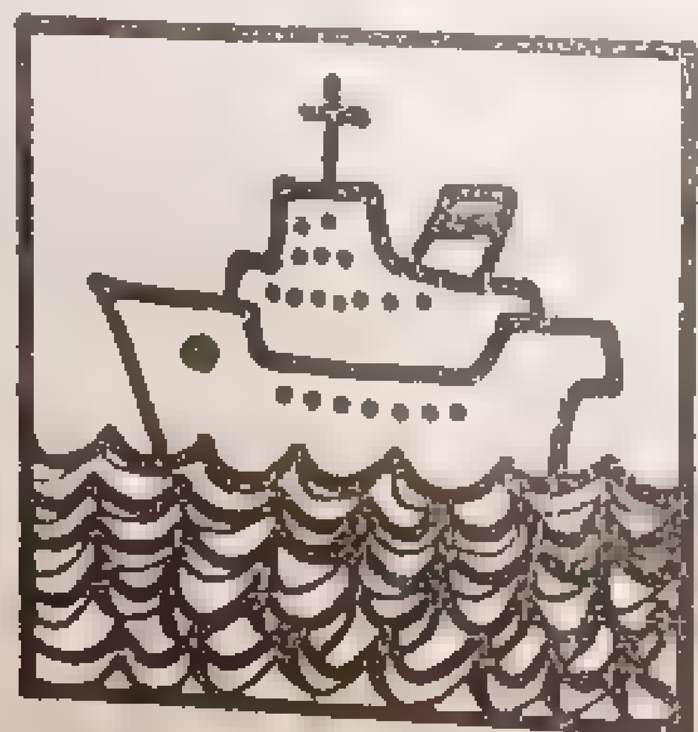
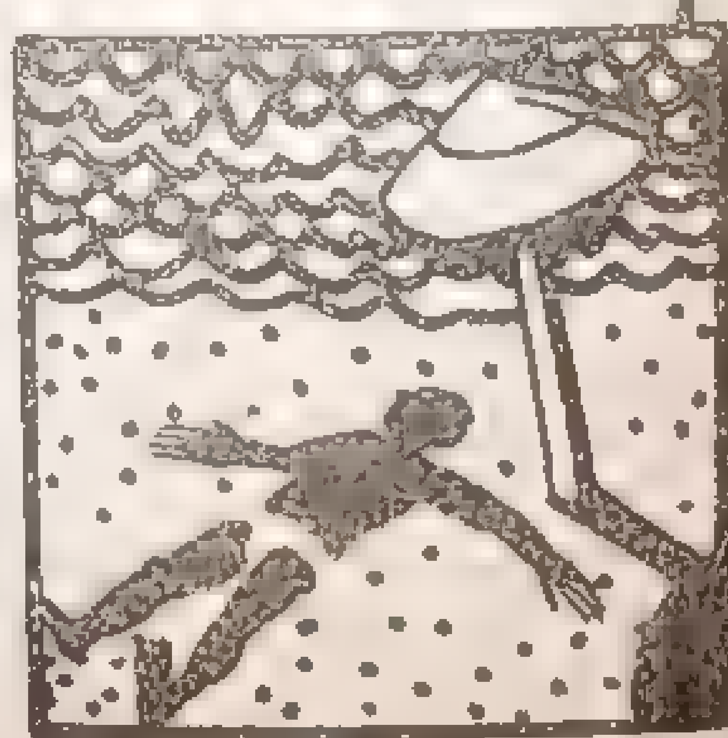
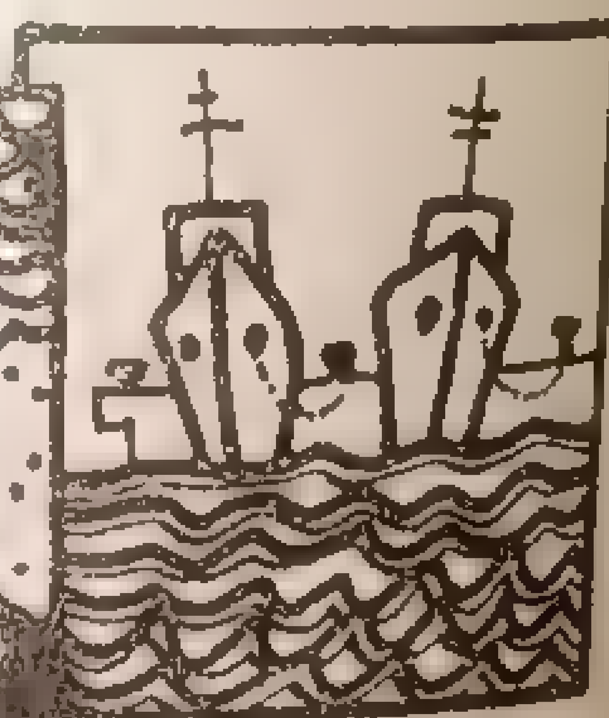


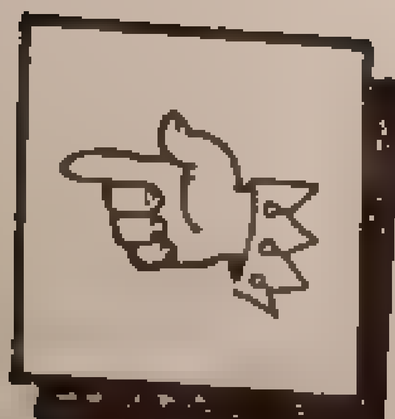

Этот — на сосульку, крышу дома, дорожный знак

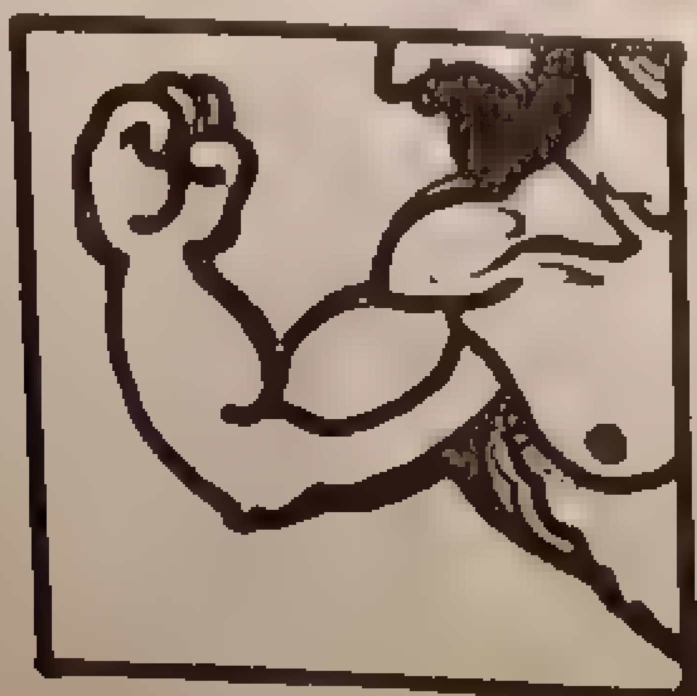


Этот значок напоминает мне теплоход, пляж, пристань.

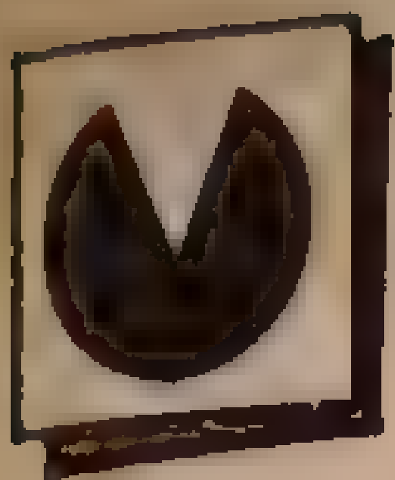






Этот похож на руку мужчины, указатель, напомнил кукольный театр.



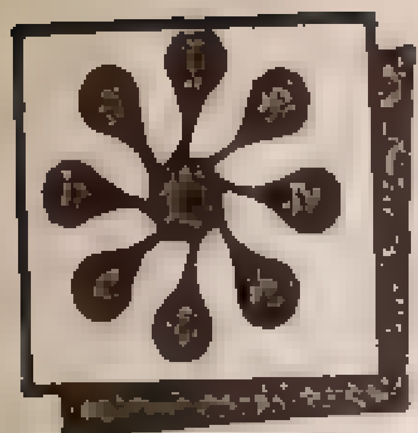




Этот превращается в пасть акулы, кусок сыра, сердце.

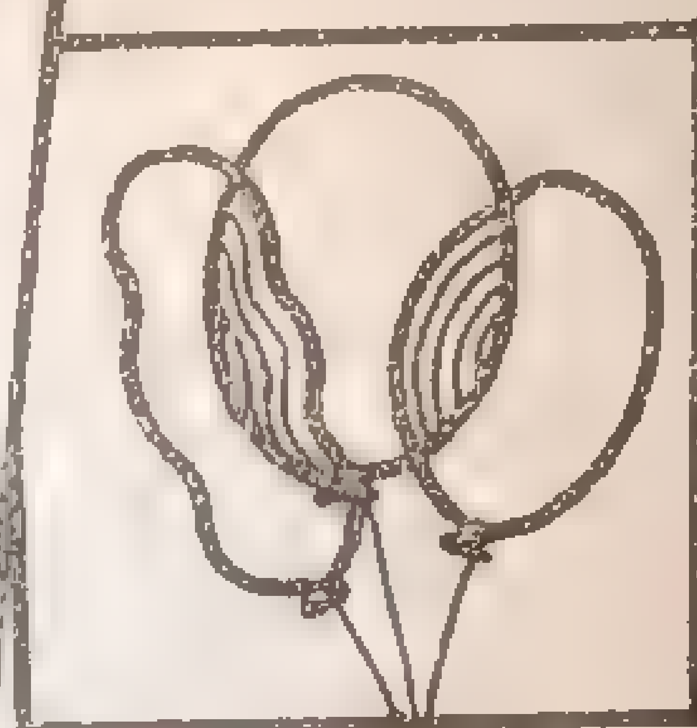


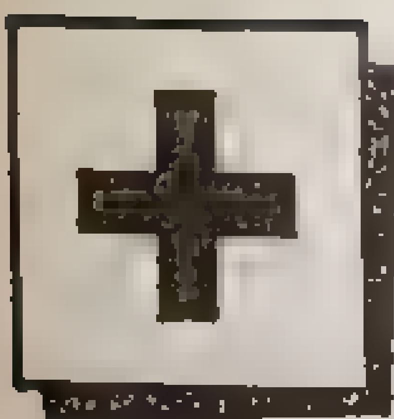




Этот значок похож на розу, вентилятор, связку шаров.







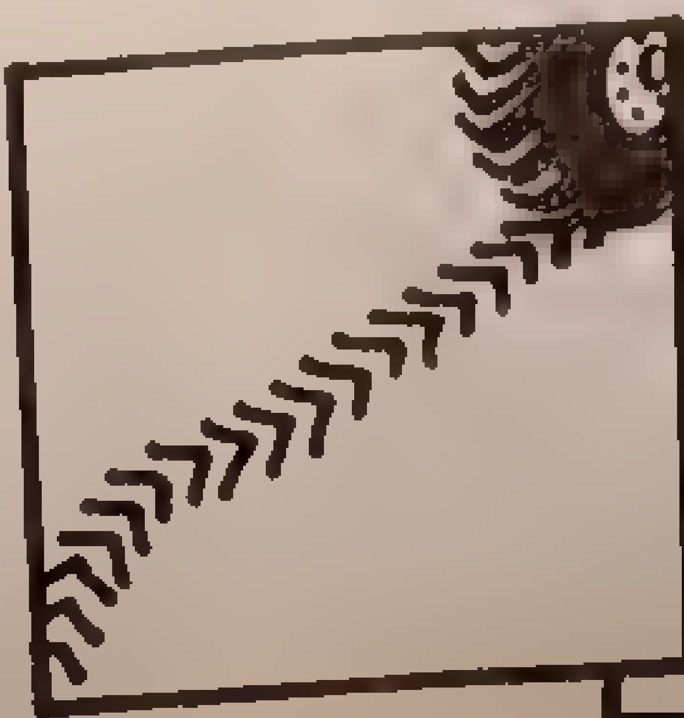
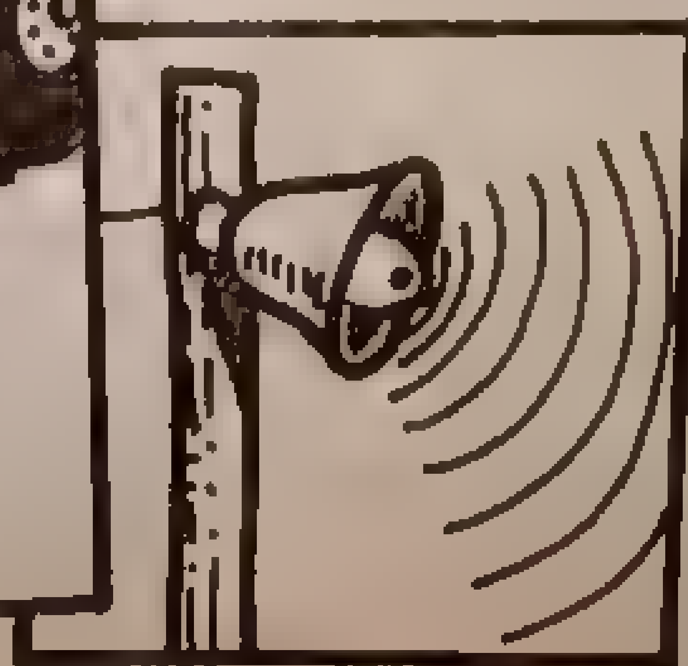
Этот значок можно мысленно превратить в садовые ножницы, перекресток, распятие.







Этот значок похож на колосок пшеницы, след колеса, звуковой сигнал.

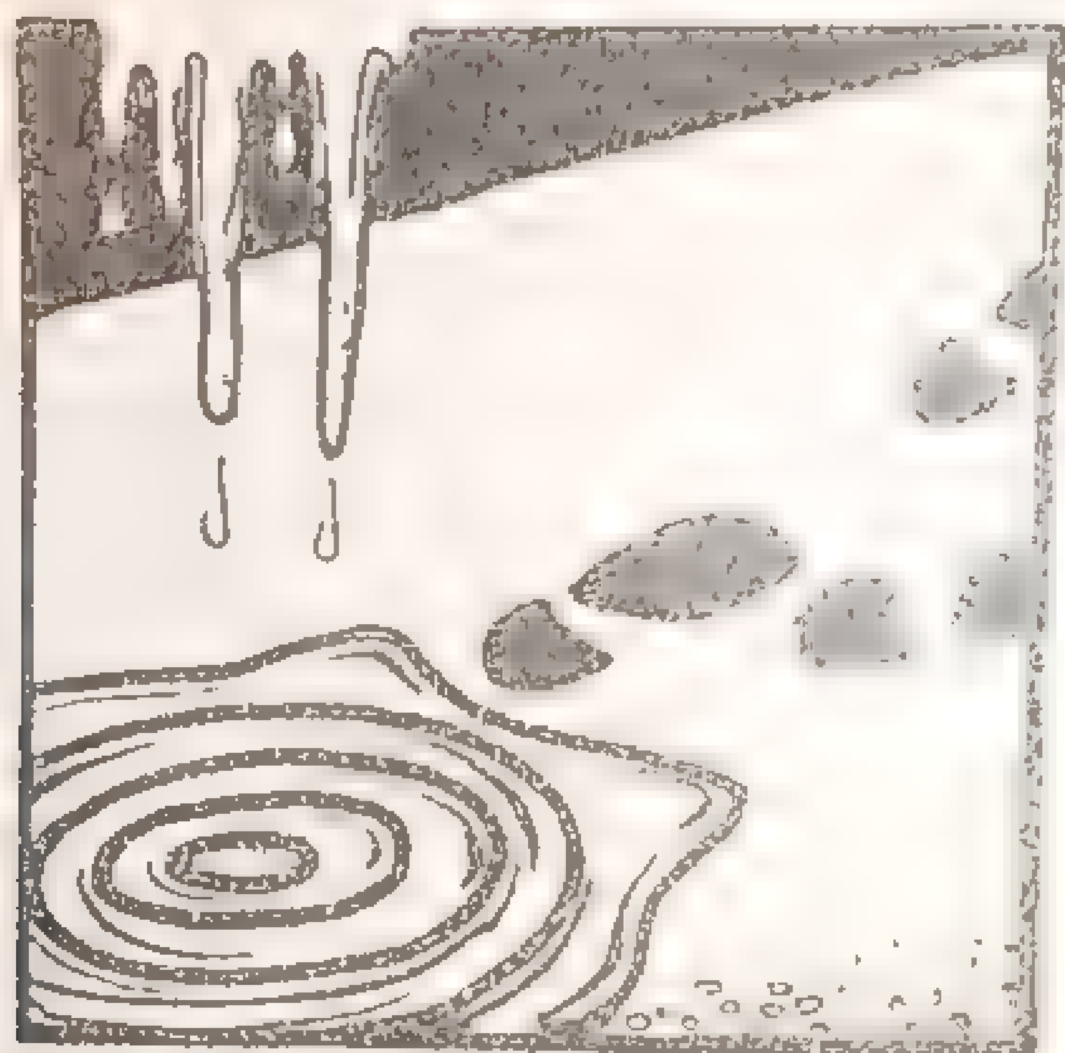




«Ожившие» картинки я соединяю в своем воображении – и получается фильм. При этом каждая строчка таблицы может быть отдельным фильмом.

Первая строчка в таблице — это фильм о весне.

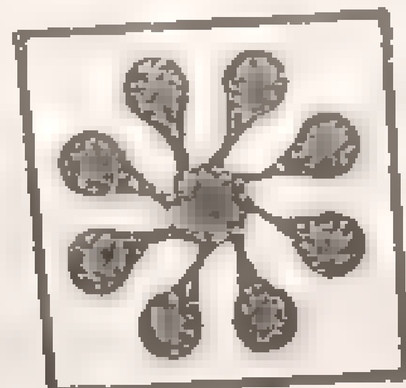








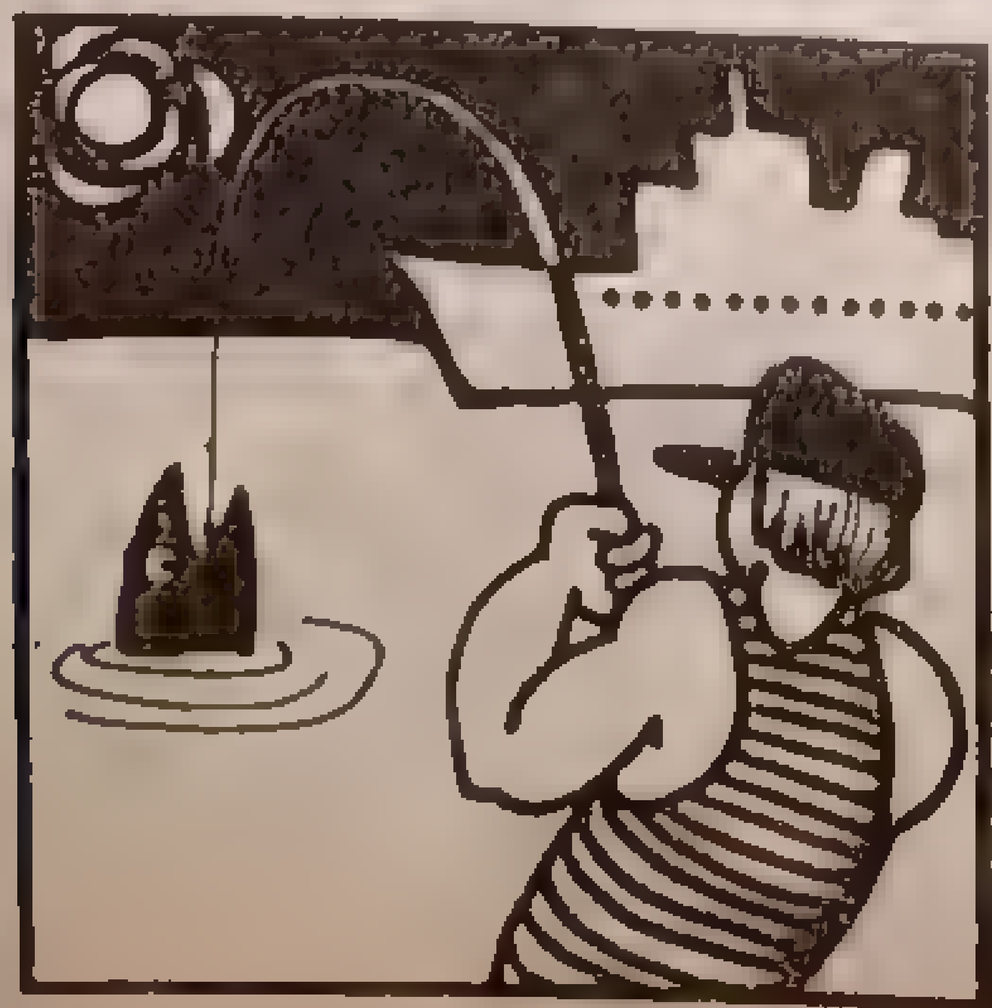
Вторая строчка — это фильм об отдыхе на море.













Третья строчка — это фильм о садовнике.

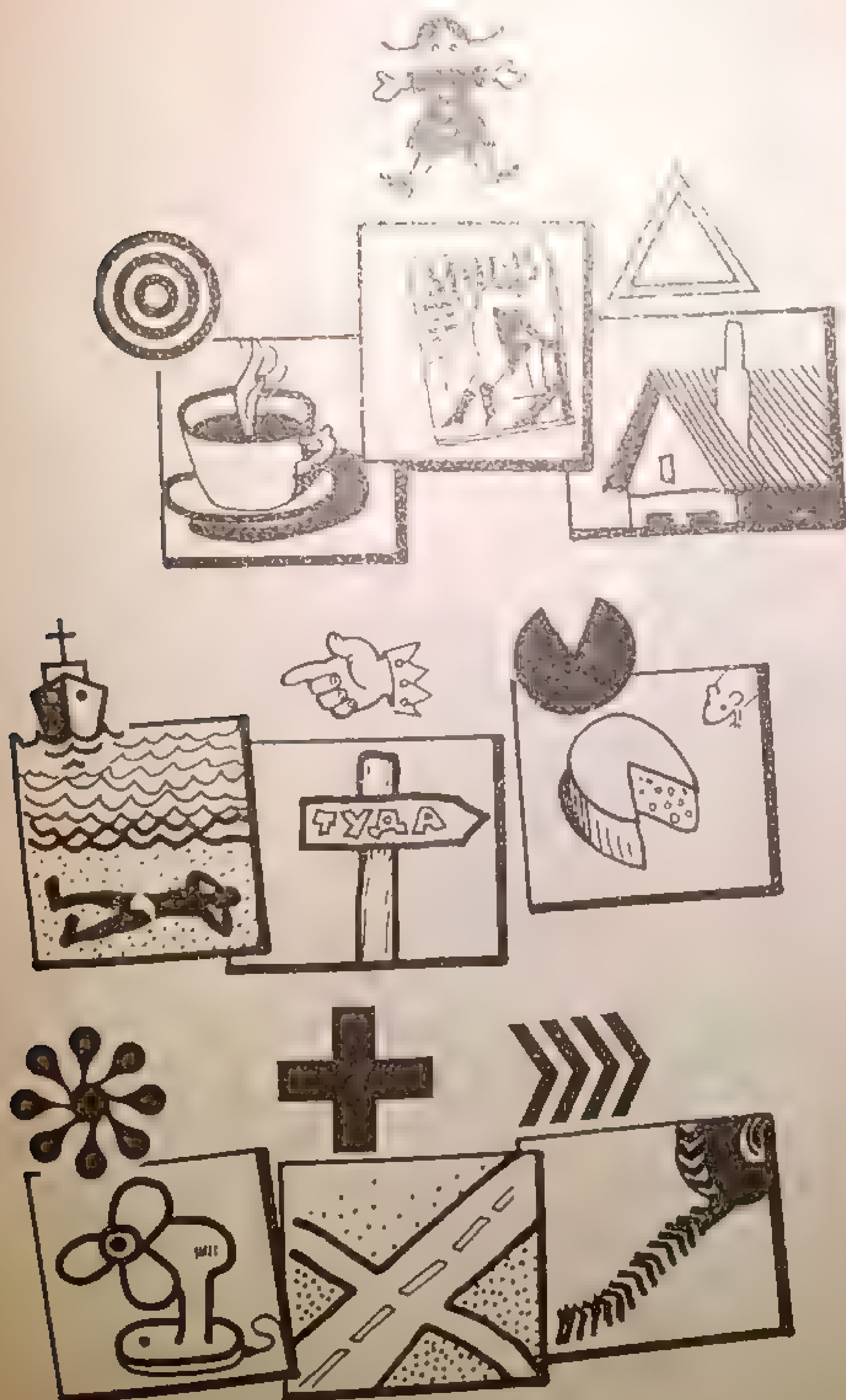
ПОФАНТАЗИРУЙ САМ.

Представь, что картинки оживают, и ты видишь фильм на экране. Он может быть грустным или смешным.

Нарисуй или напиши, что ты увидел.

Если у тебя не получается, ты не можешь сразу увидеть фильм, не торопись.

Иногда надо подождать некоторое время, чтобы образ появился.



сколько баллов ты получил за эту игру.

Посмотри

Баллы

10 — вижу как наяву

8 — вижу как на экране

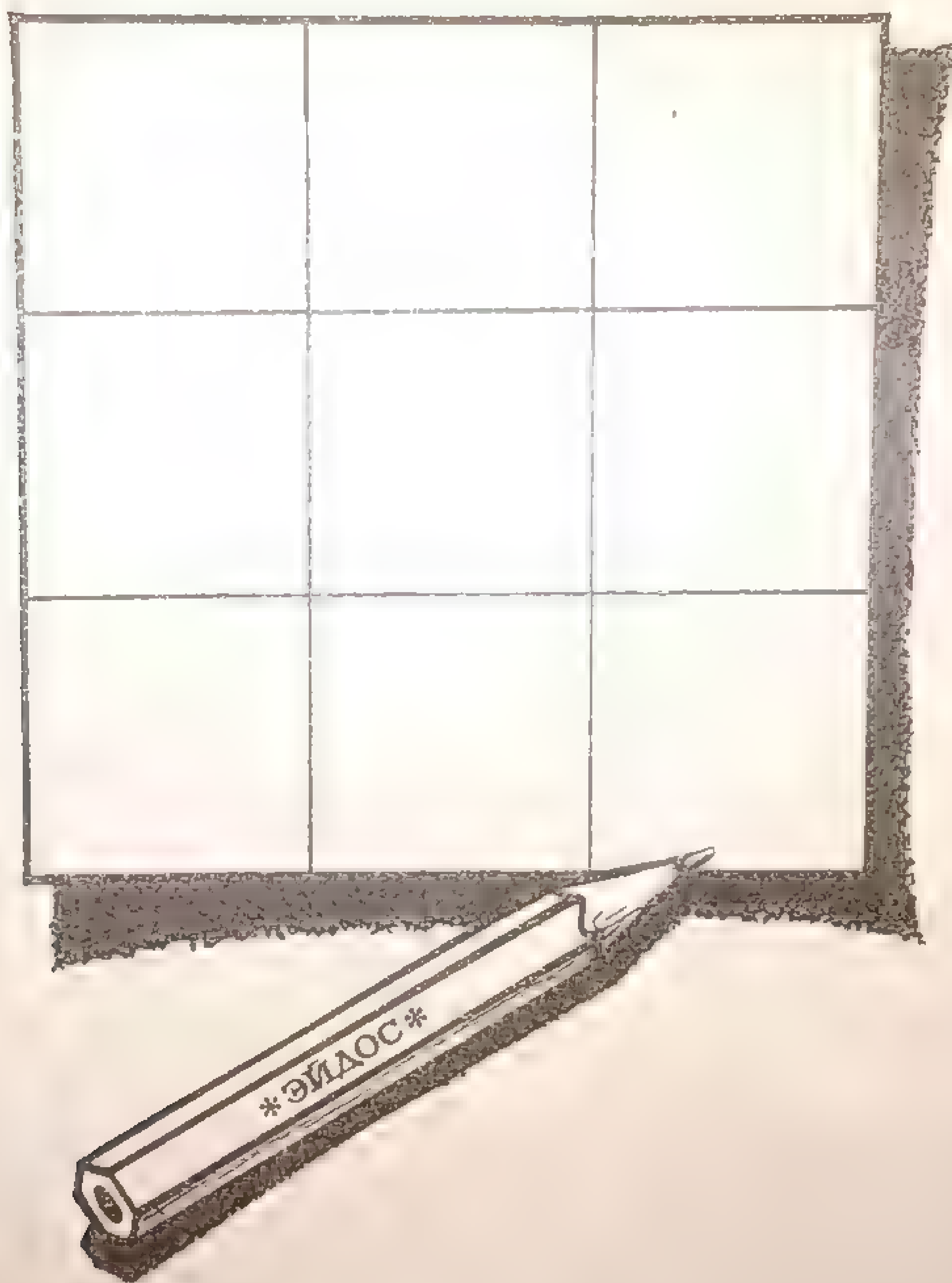
5 — некоторые фильмы вижу хорошо, некоторые — не очень

3 — вижу смутно, как в тумане

1 — фильма не вижу

Игра 9

Теперь давай проверим, помог ли тебе способ «оживления» значков запомнить таблицу. Вспоминая свой фильм, нарисуй или напиши названия этих значков в пустых клетках.



Сравни свой ответ с таблицей на стр. 25 и подсчитай свои ошибки.

Когда значка нет или он не на своем месте, то это ошибка.

Подсчитай свои ошибки и посмотри, сколько баллов ты получил за эту игру.

ни одной ошибки — 10 баллов

одна ошибка— 9 баллов
две ошибки — 8 баллов
три ошибки — 7 баллов

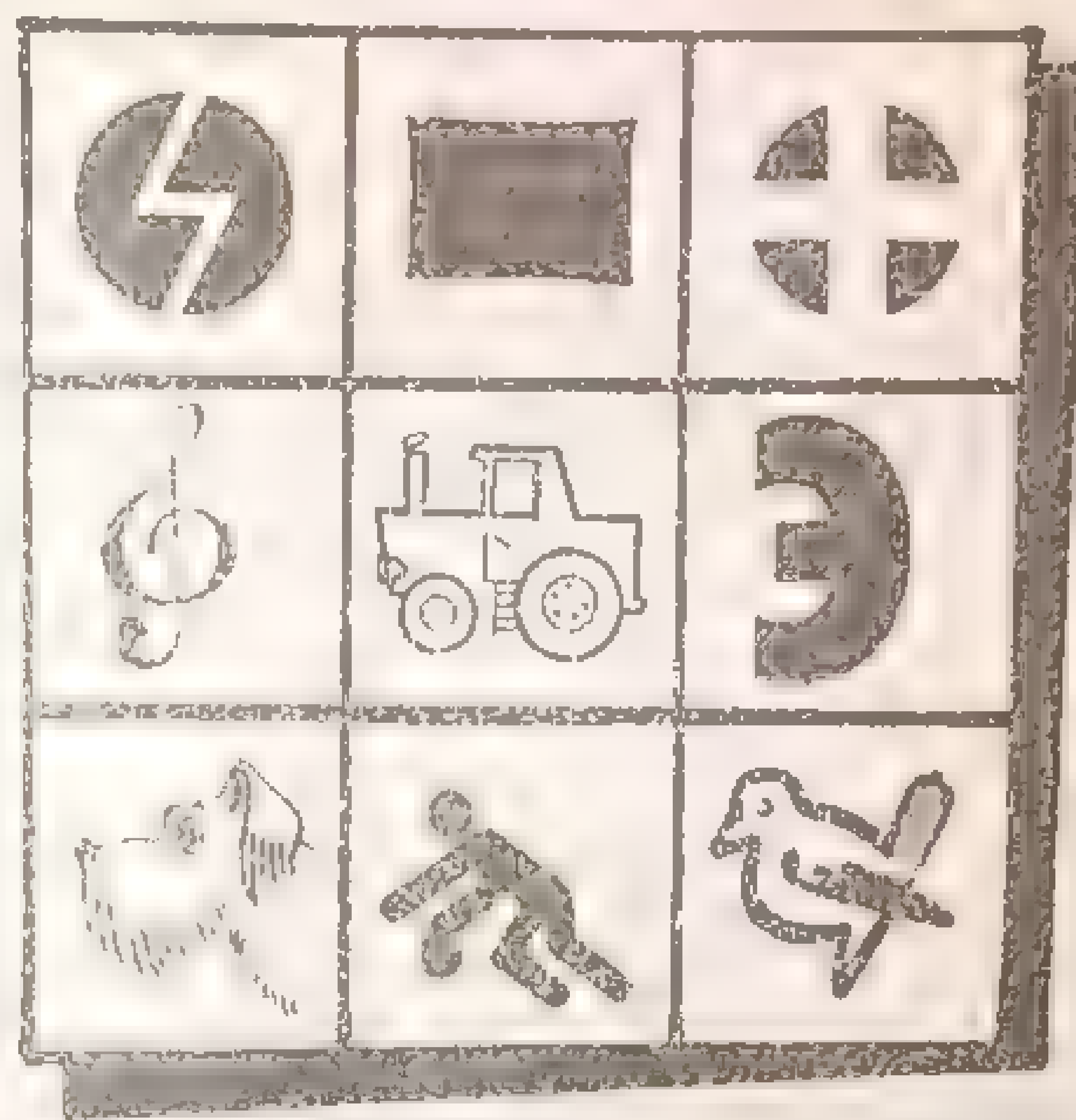
четыре ошибки — 6 баллов
пять ошибок — 5 баллов
шесть ошибок — 4 балла

семь ошибок — 3 балла
восемь ошибок — 2 балла
девять ошибок — 1 балл

Игра 10

Ты уже знаешь, что значки могут «оживать» в твоем воображении, превращаться в цветные и объемные картинки или даже в целые фильмы. Некоторые картинки при этом могут оживать настолько, что ты даже услышишь их звучание.

Перед тобой таблица.



ВОТ КАК ОЖИВЛЯЕТ ЕЕ ИРА:

«Я смотрю на значок  и представляю грозу, слышу гром, слышу, как дождь барабанит по стеклу.

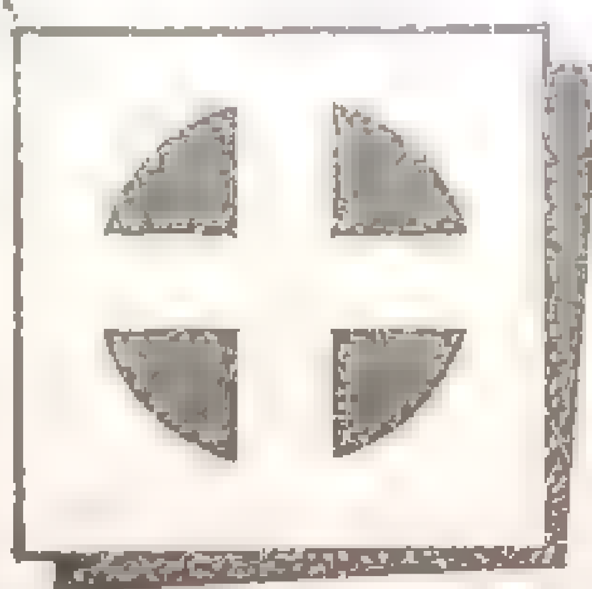


Значок  превращается в книгу...



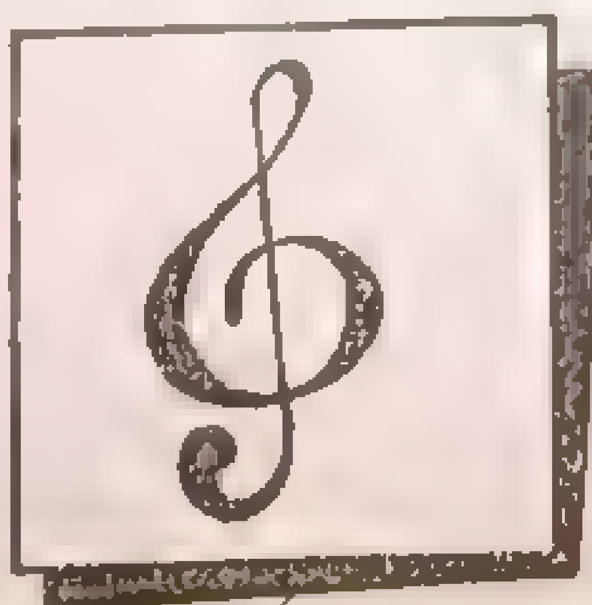
... и я слышу шелест страниц».

Постарайся не только увидеть, на что похожи эти значки, но и их звучание.





Нарисуй, что ты увидел, и напиши, какие звуки при этом услышал.







Я вижу
и слышу...





Я вижу
и слышу...



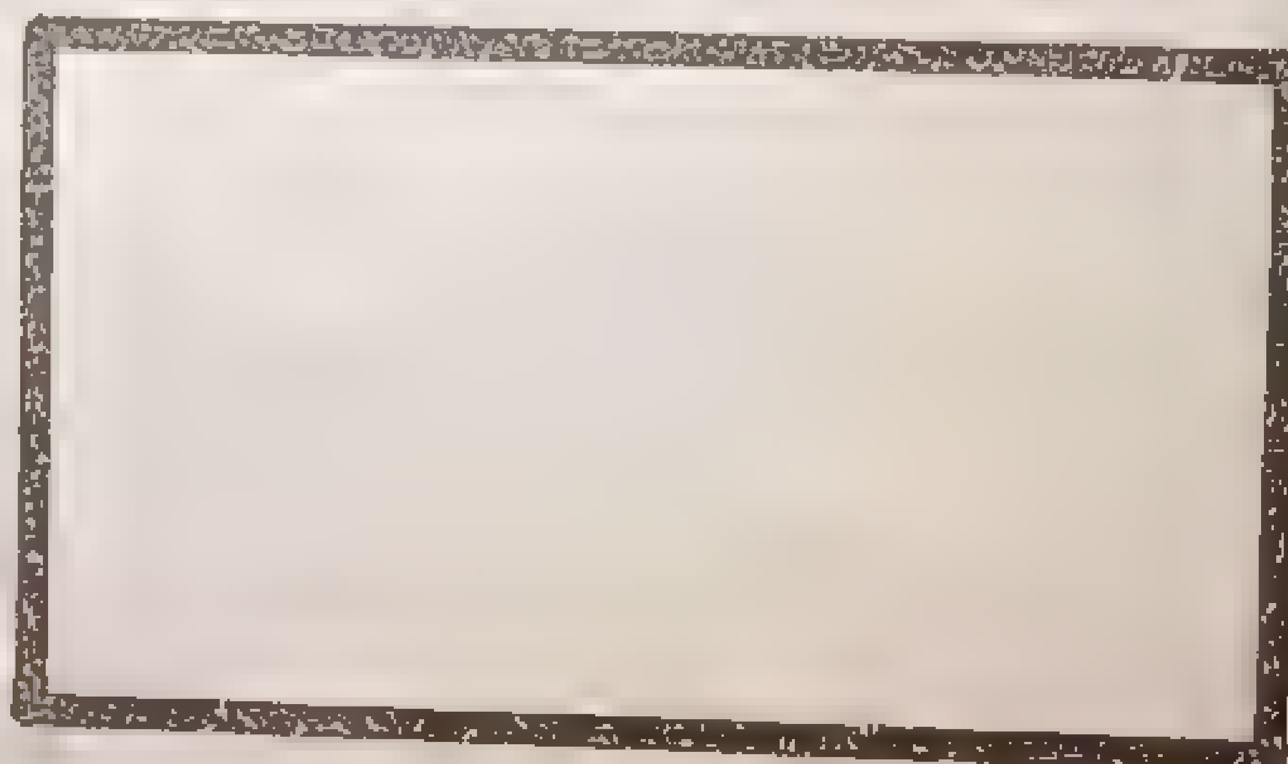


Я вижу
и слышу...





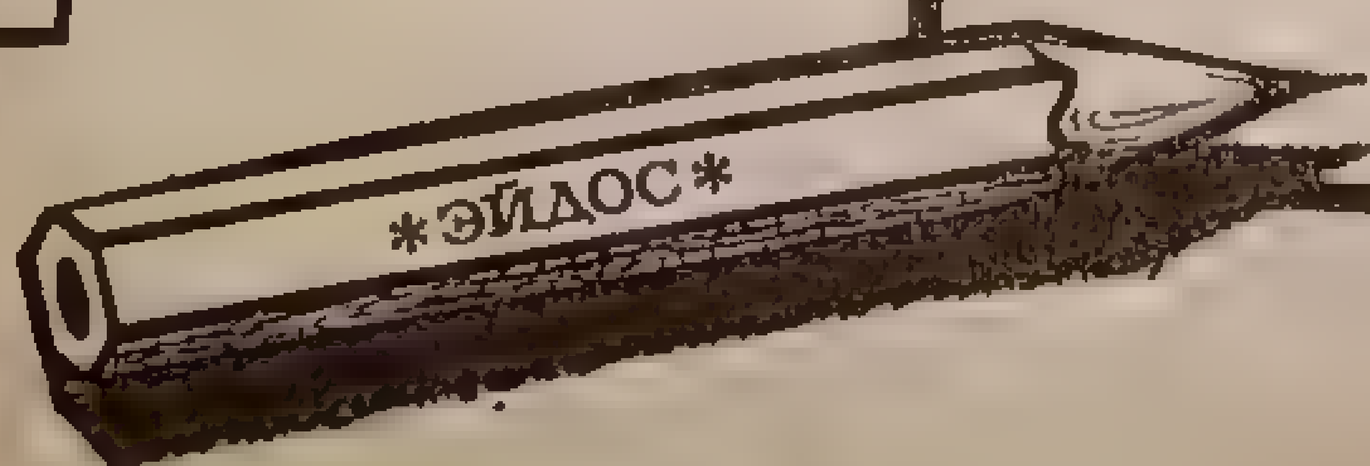
Я вижу
и слышу...





Я вижу
и слышу...





Посмотри, сколько баллов
ты получил за эту
игру.

Смотрю на значки и...

ничего не слышу - 1 балл
не слышу, а,скорее,представляю
себе усилием воли 3 балла

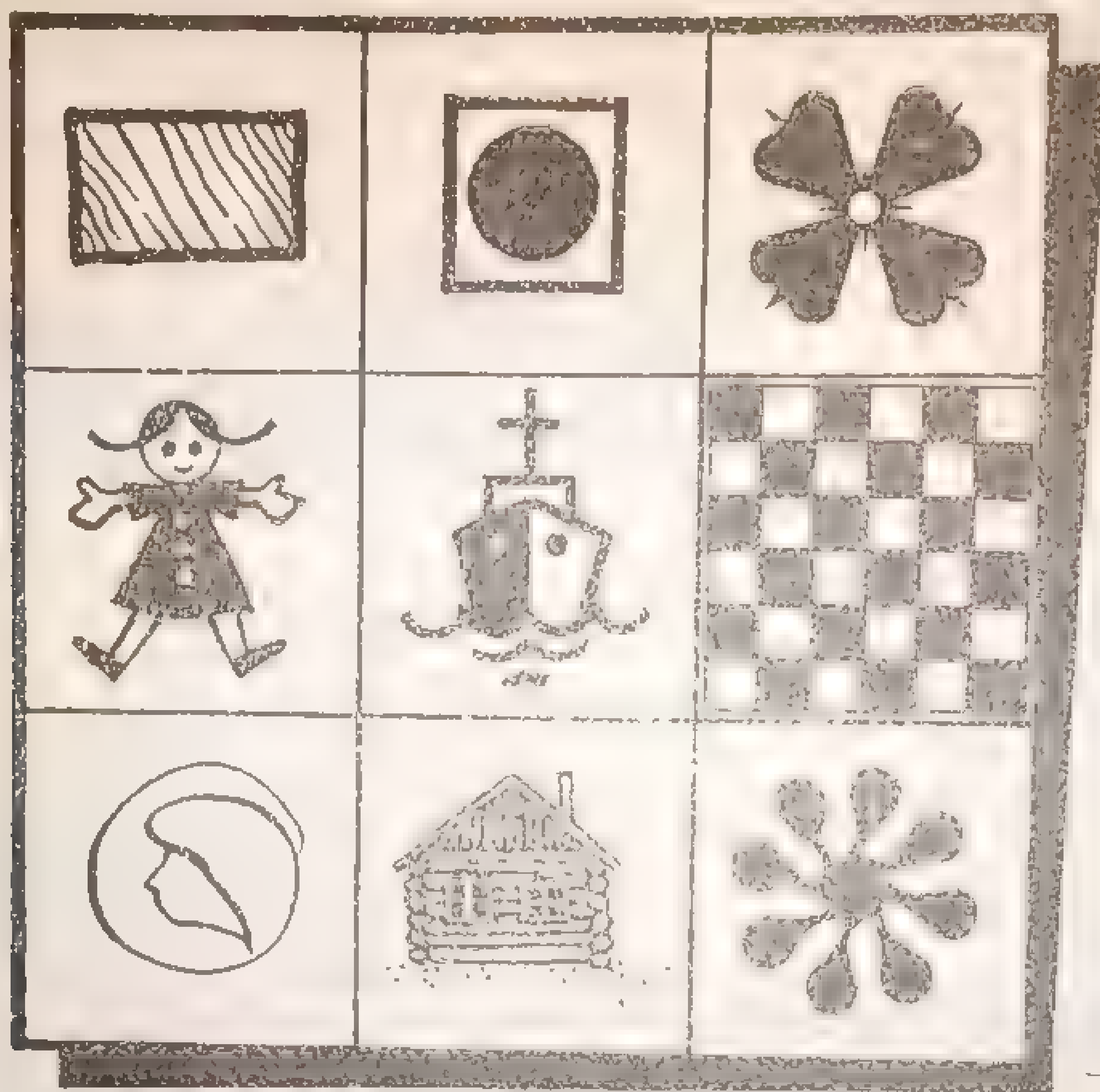
слышу звуки, но неотчетливо - 5 баллов

некоторые звуки слышу отчетливо,
некоторые — не очень отчетливо - 8 баллов

ясно слышу звуки - 10 баллов

Игра 11

Перед тобою таблица. В этой игре при «оживлении» значков постарайся почувствовать их запах..



Вот как «оживляет» таблицу Ира:

«Я СМОТРЮ НА ЗНАЧОК



И ВИЖУ БЕЛЬЕ НА ВЕРЕВКЕ, ЧУВСТВУЮ ЗАПАХ БЕЛЬЯ С МОРОЗА.»



Алеша,

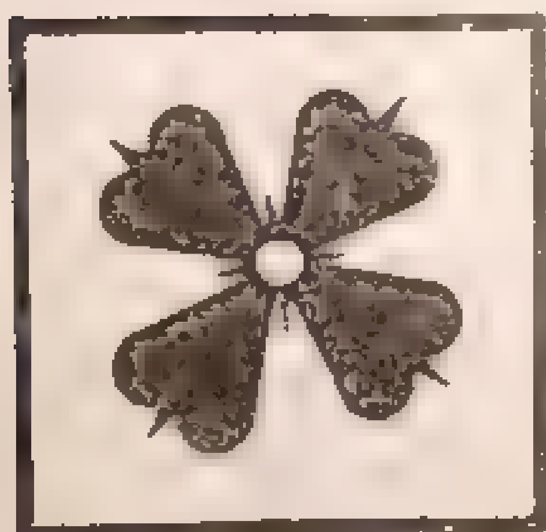
когда видит значок 

чувствует ЗАПАХ АПЕЛЬСИНА.



ПОФАНТАЗИРУЙ САМ.

постарайся не только увидеть, на что похожи эти значки, но и почувствовать их запах. Нарисуй, что ты увидел, и напиши, какие запахи при этом почувствовал.



— Я вижу...
и чувствую...



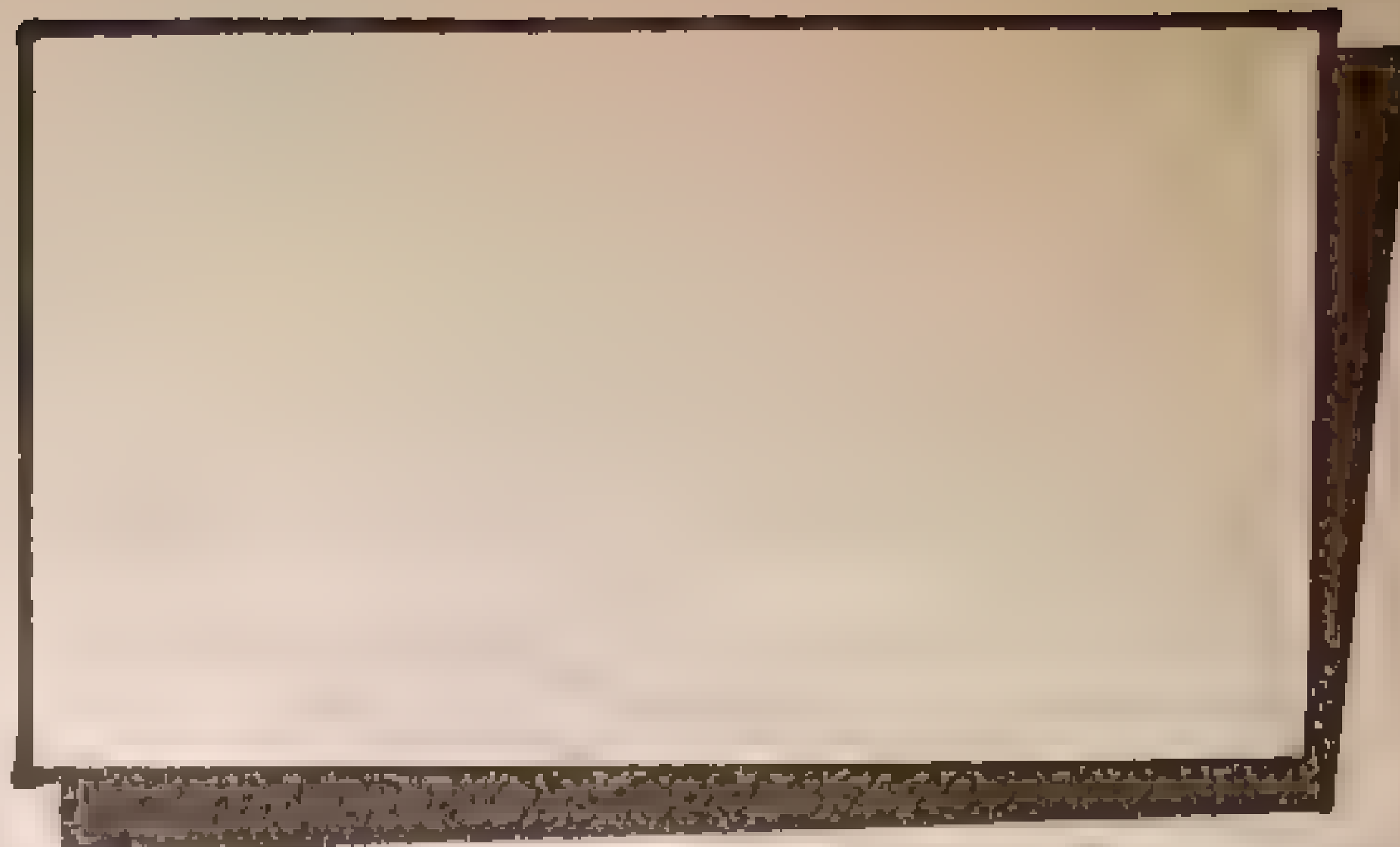


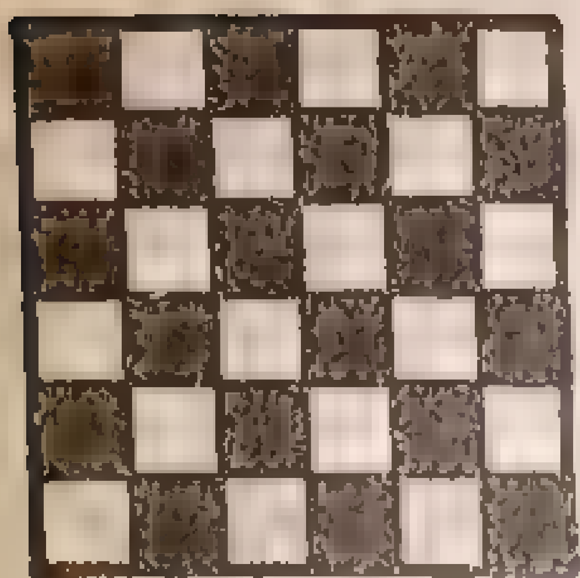
— Я вижу...
и чувствую...





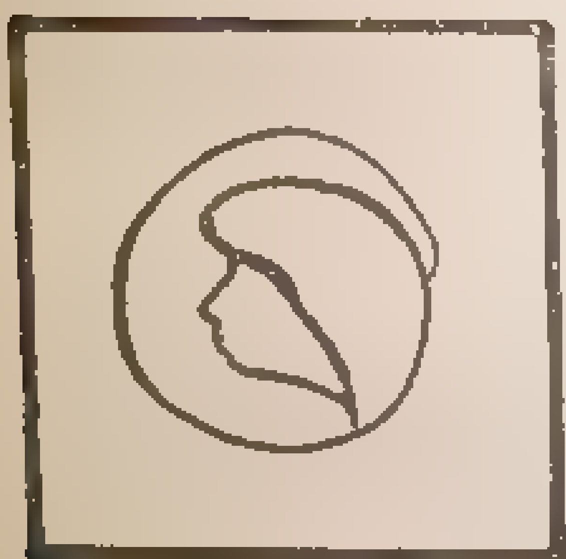
— Я вижу...
и чувствую...





— Я вижу...
и чувствую...



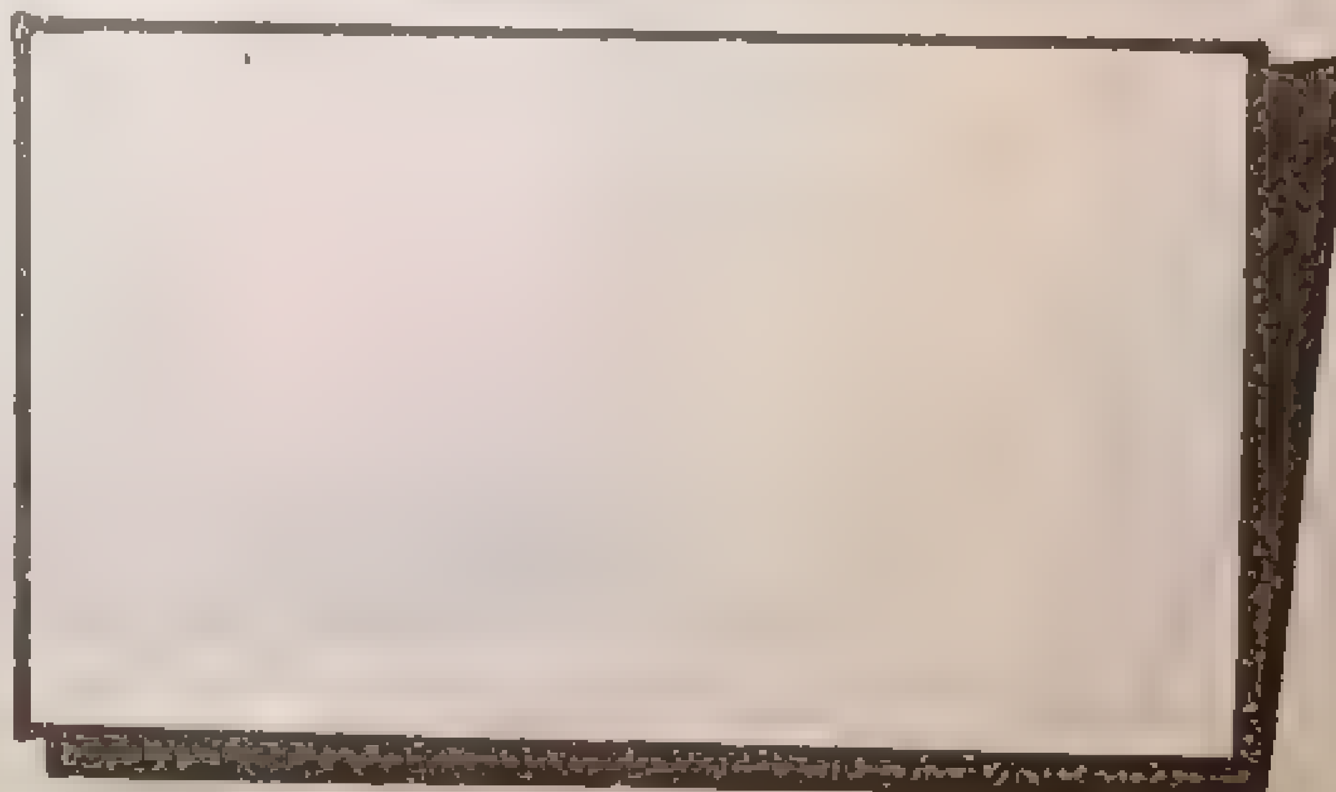


— Я вижу...
и чувствую...



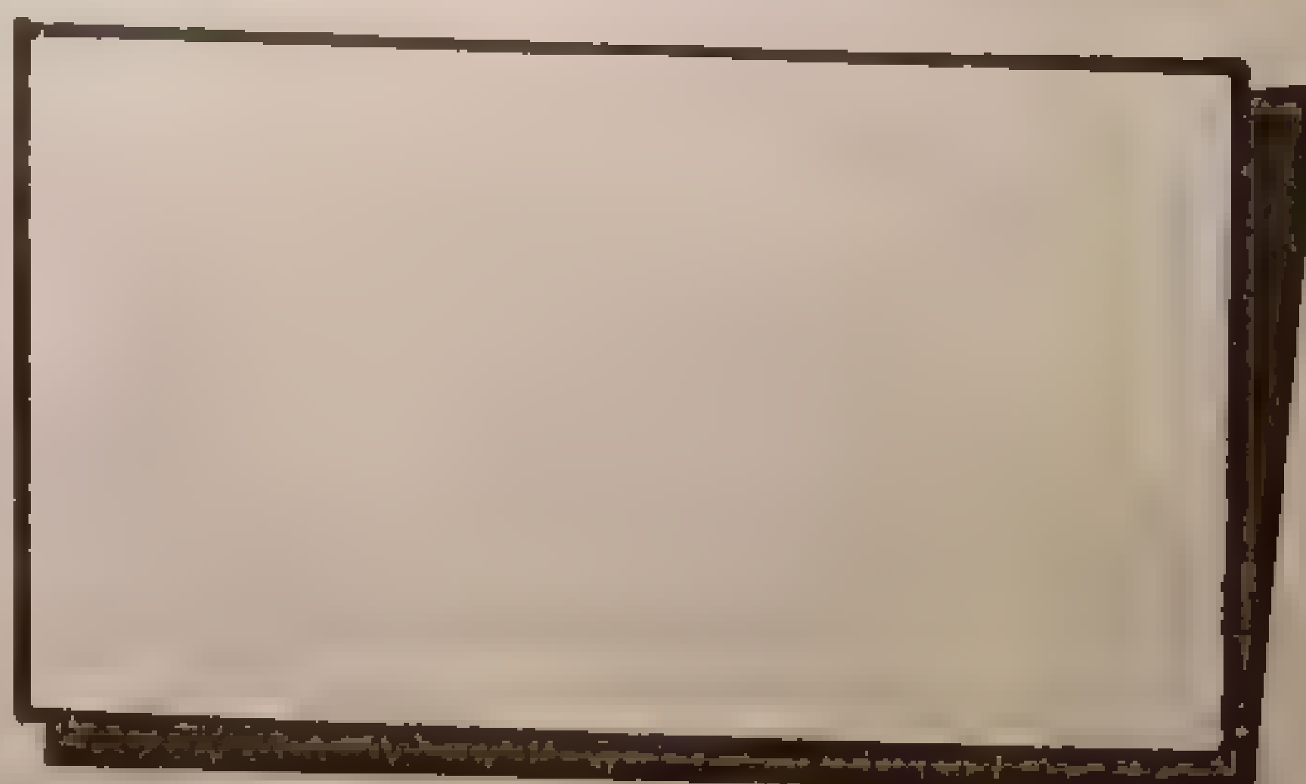


— Я вижу...
и чувствую...





— Я вижу...
и чувствую...



Посмотри, сколько баллов
ты получил за эту игру.

Смотрю на значки и...

запаха
не чувствую
— 1 балл

запаха не чувствую, а
скорее, представляю себе
усилием воли — 3 балла

что-то чувствую,
но неотчетливо
— 5 баллов

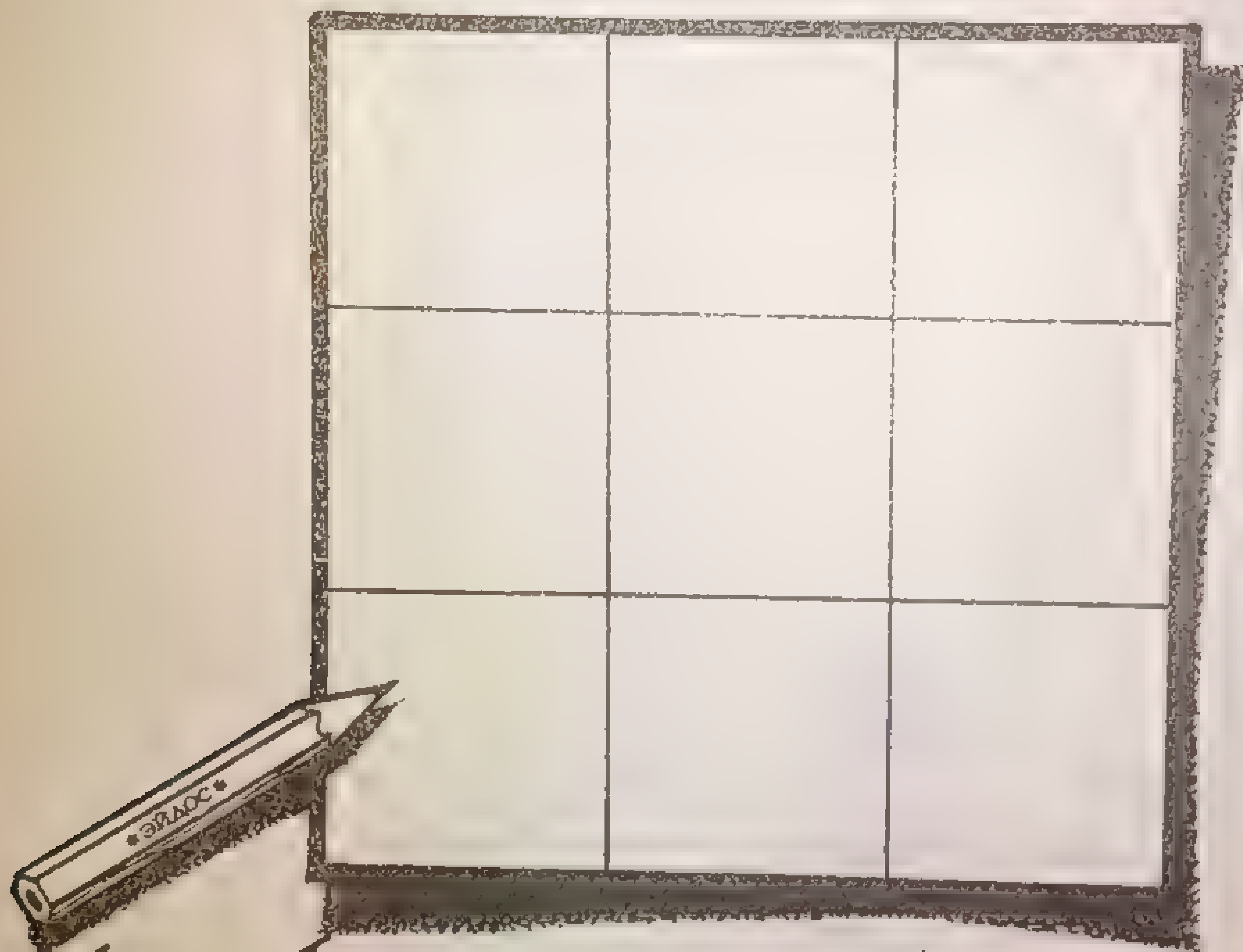
некоторые запахи
чувствую хорошо,
некоторые
не очень хорошо
— 8 баллов

хорошо
чувствую запахи
— 10 баллов

Игра 12

Проверь, как ты запомнил таблицу предыдущей игры № 10.

Вспомни звуки, которые ты слышал при «оживлении» значков в той игре. Нарисуй в пустых клетках значки, которые соответствовали этим звукам. Если не можешь нарисовать, опиши их.



ВОТ КАК ДЕЛАЕТ ЭТО ИРА:

«Вспоминая таблицу, слышу, как капли дождя барабанят по стеклу, вижу грозу.

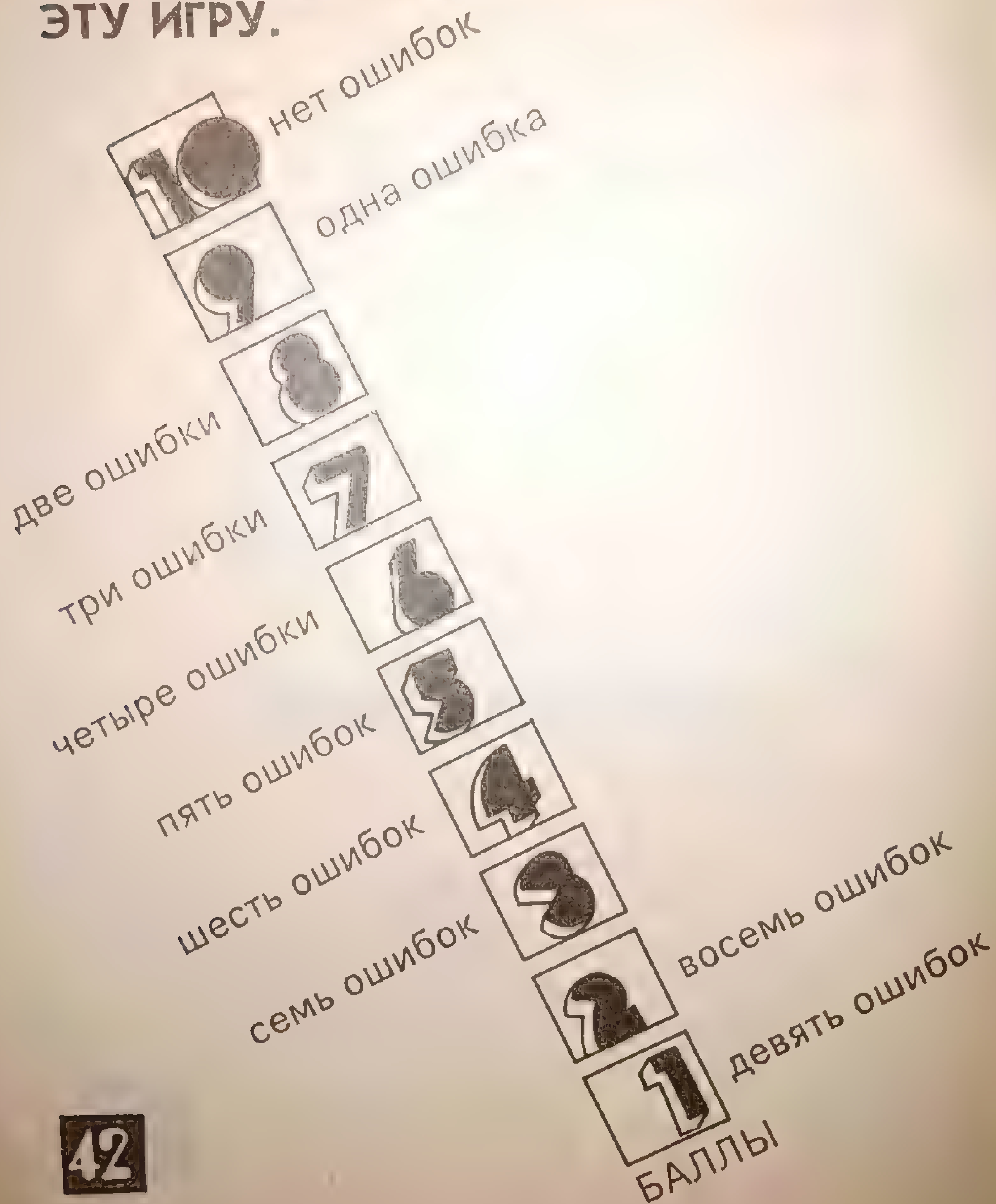
Это значок 

Дома уютно в грозу. Я читаю книгу. Слышу шелест страниц.

Это значок 

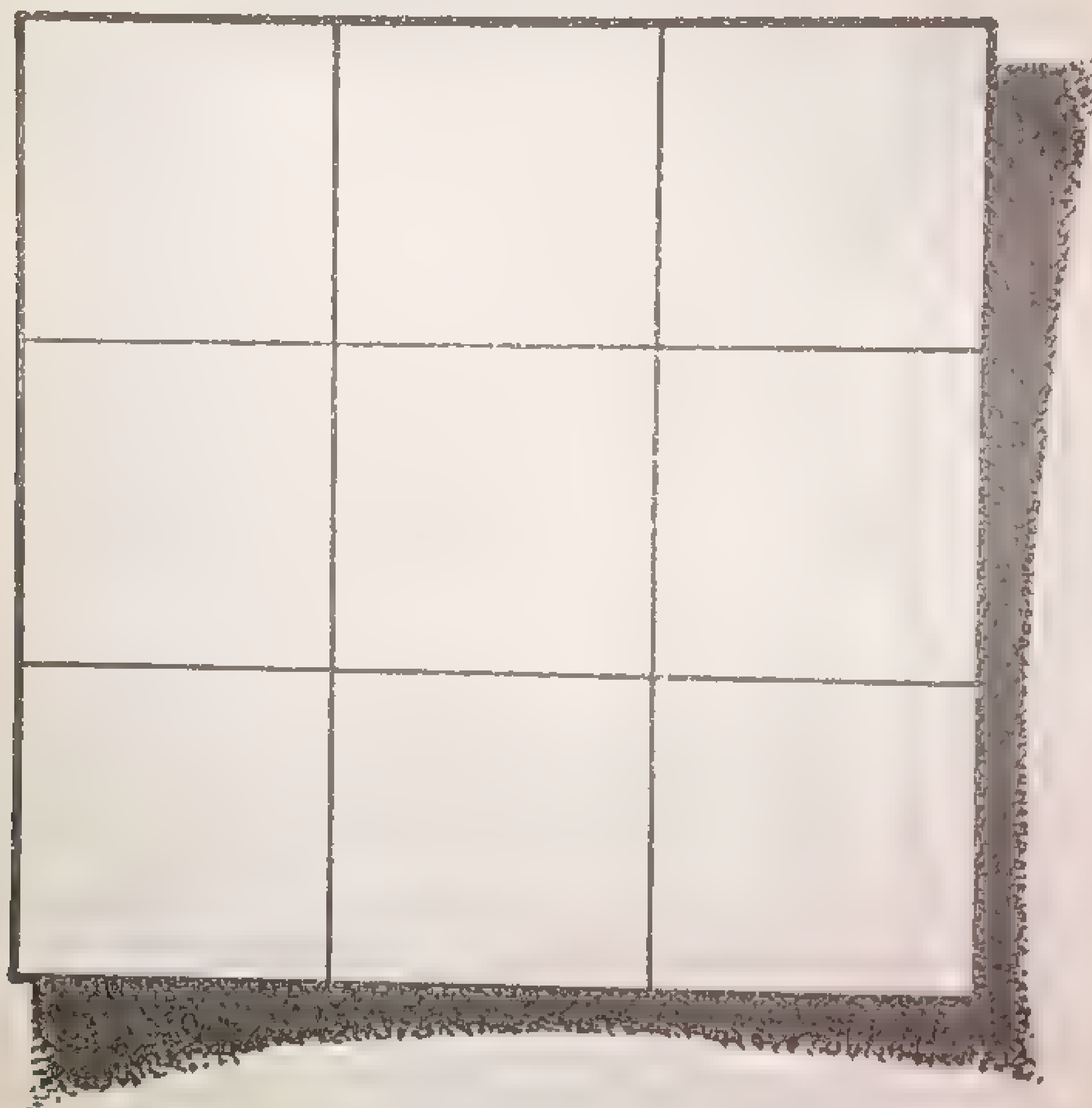
Сравни свой ответ с таблицей на стр. 33. Подсчитай свои ошибки. Если значка нет или он не на своем месте, то это ошибка.

ПОСМОТРИ, СКОЛЬКО БАЛЛОВ ТЫ ПОЛУЧИЛ ЗА ЭТУ ИГРУ.



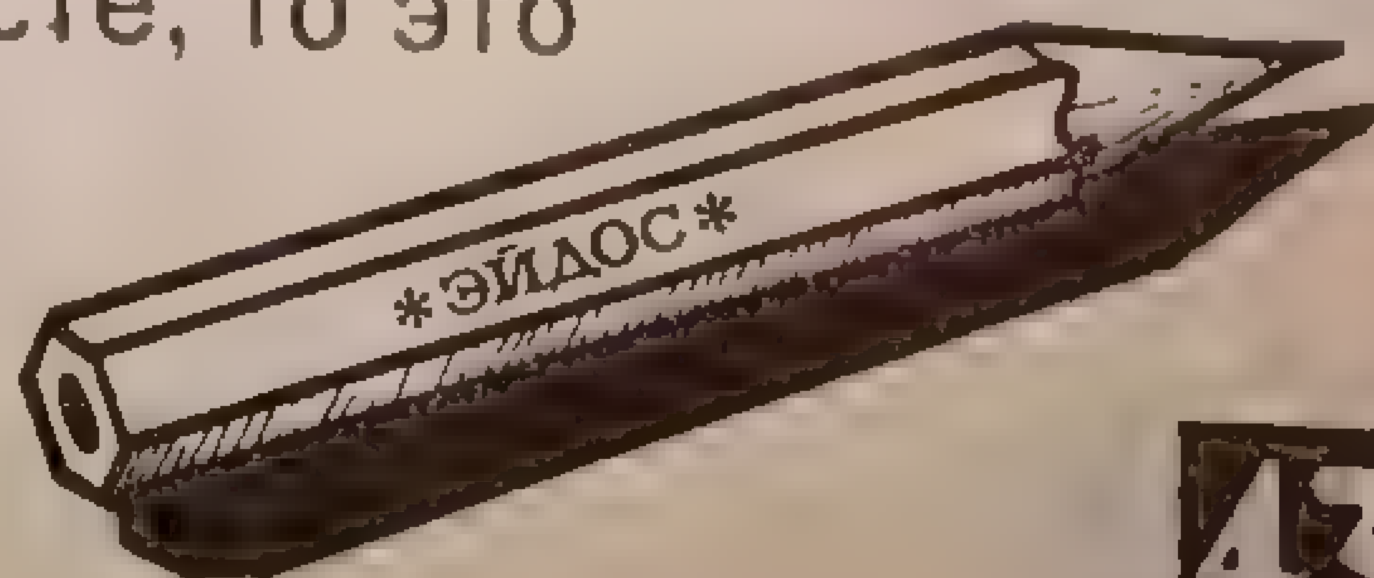
Игра 13

ТЕПЕРЬ ПРОВЕРЬ, КАК ТЫ ПОМНИШЬ ТАБЛИЦУ ИЗ ИГРЫ № 11. ВСПОМНИ ЗАПАХИ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКЛИ ПРИ «ОЖИВЛЕНИИ» ЗНАЧКОВ ТАБЛИЦЫ. НАРИСУЙ ЭТИ ЗНАЧКИ В ПУСТЫХ КЛЕТКАХ ИЛИ ОПИШИ ИХ.

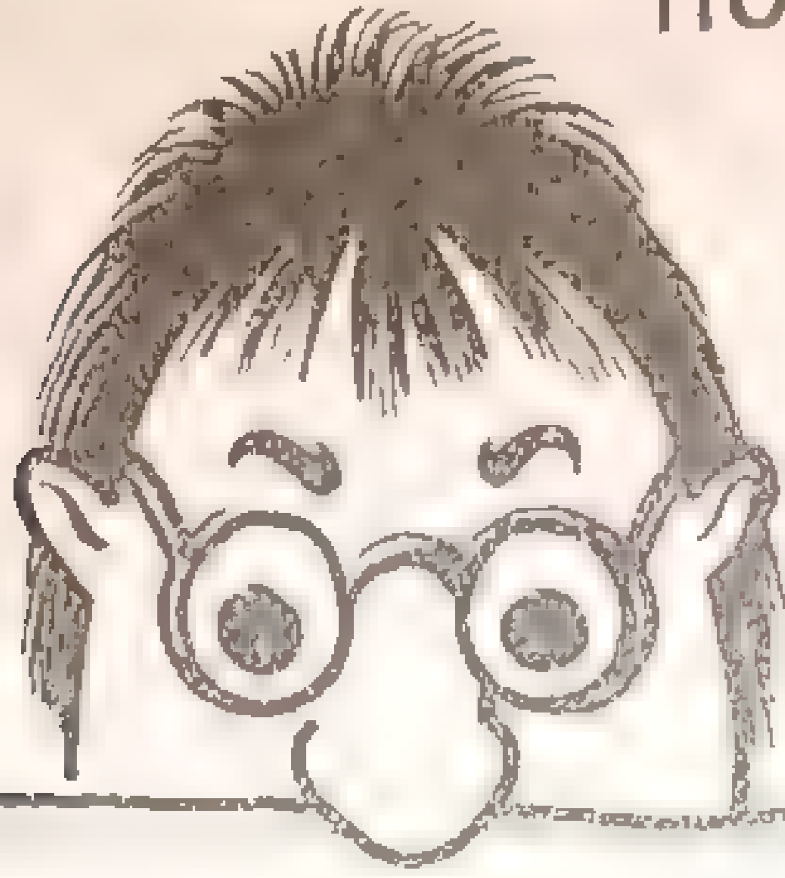


Сравни свой ответ с таблицей на стр. 37.

Подсчитай свои ошибки. Если значка нет или он не на своем месте, то это ошибка.



Посмотри, сколько баллов ты получил за эту игру.



ни одной ошибки — 10 баллов

одна ошибка — 9 баллов
две ошибки — 8 баллов
три ошибки — 7 баллов

Четыре ошибки — 6 баллов
пять ошибок — 5 баллов
шесть ошибок — 4 баллов

семь ошибок — 3 балла
восемь ошибок — 2 балла
девять ошибок — 1 балл

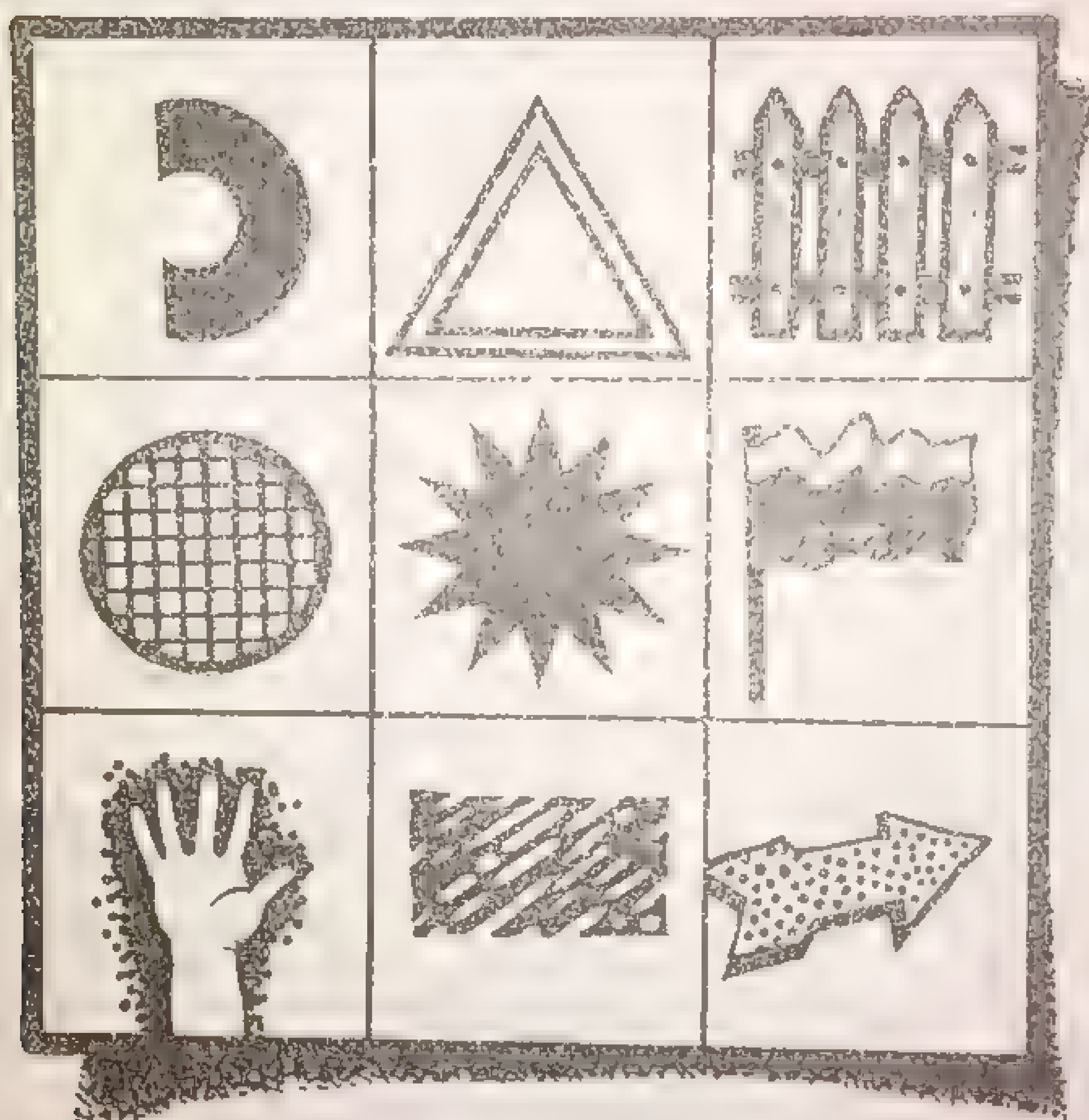




Игра 14

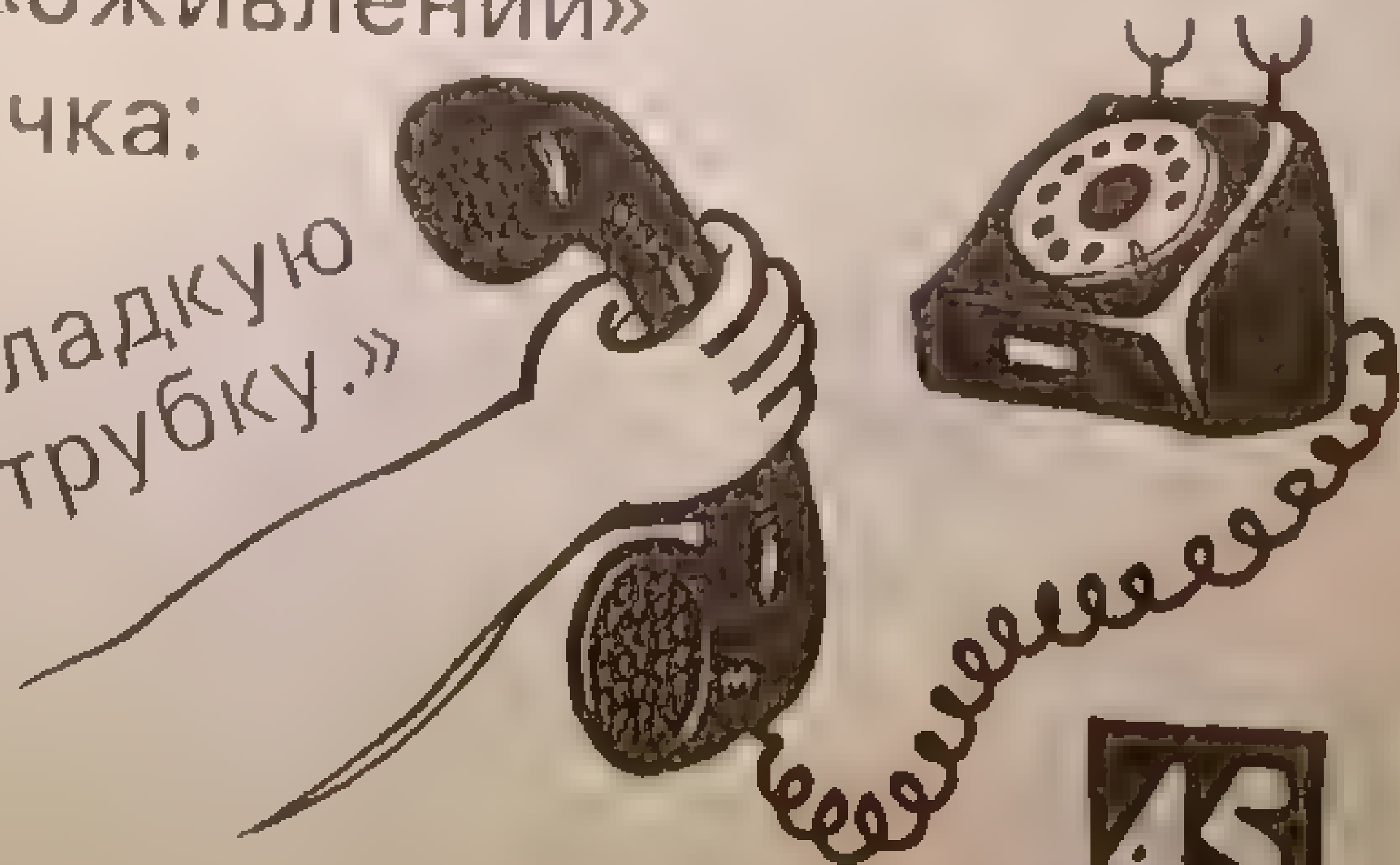
В этот раз постарайся «оживить» значки так, чтобы почувствовать их пальцами. Ощущения от прикосновения к различным предметам называются тактильными ощущениями.

Перед тобой таблица

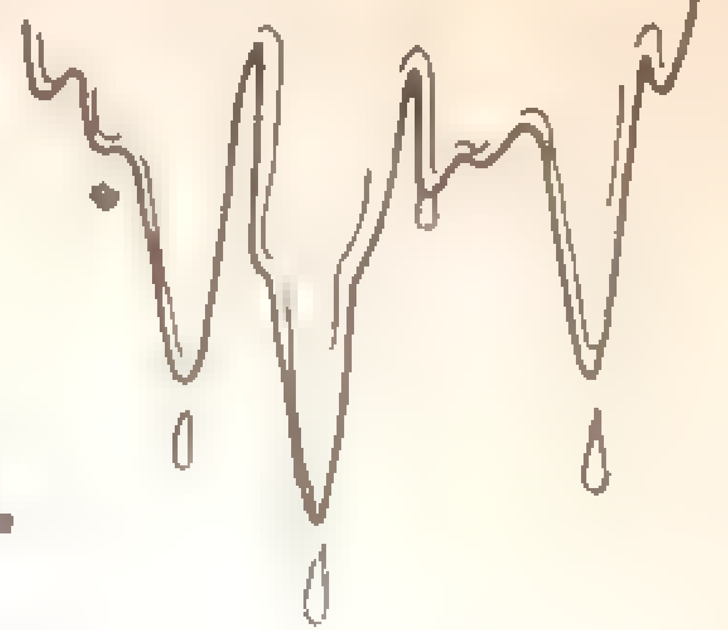


Вот какие тактильные ощущения возникают у ИРЫ при «оживлении» первого значка:

«Я вижу телефон и чувствую в руках гладкую телефонную трубку.»

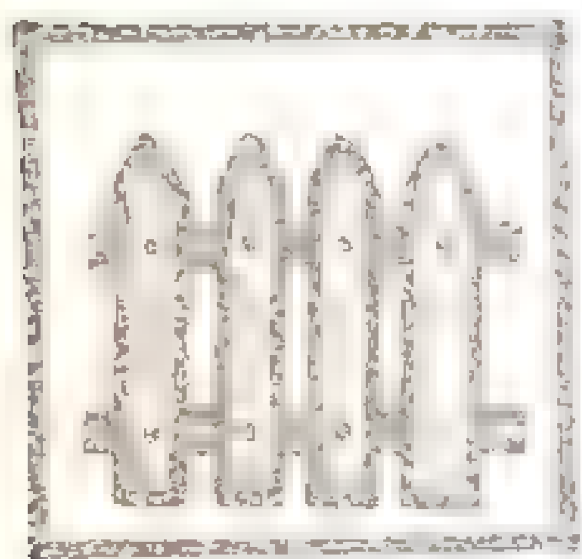


у АЛЕШИ значок △ превращается в сосульку, и он чувствует прохладу в руке.



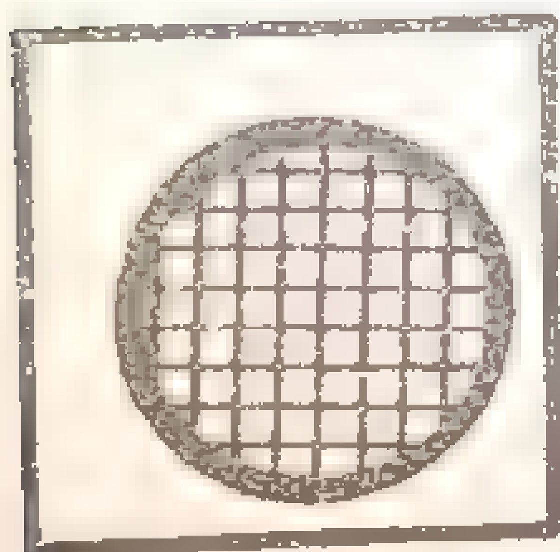
ПОФАНТАЗИРУЙ САМ.

Постарайся не только увидеть, на что похожи эти значки, но и почувствовать их руками. Нарисуй или напиши, что ты увидел и почувствовал, то есть опиши свои тактильные ощущения.



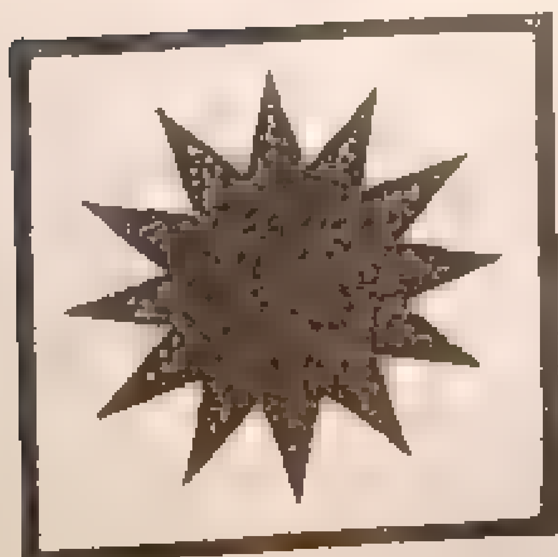
— Я вижу...
и чувствую...



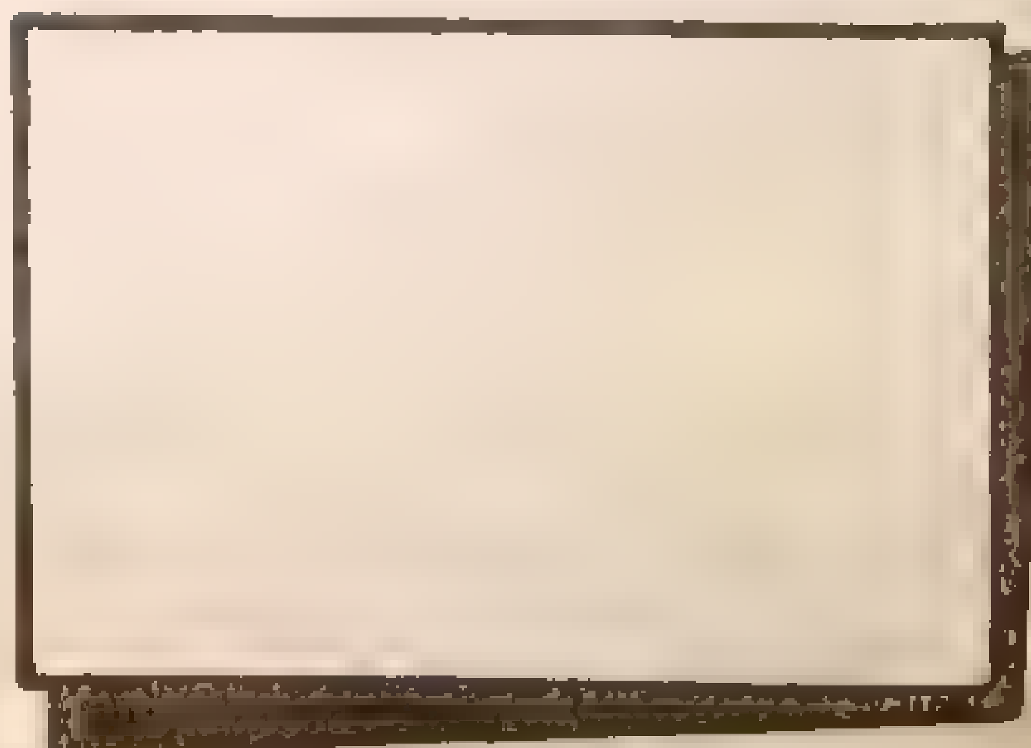


— Я вижу...
и чувствую...



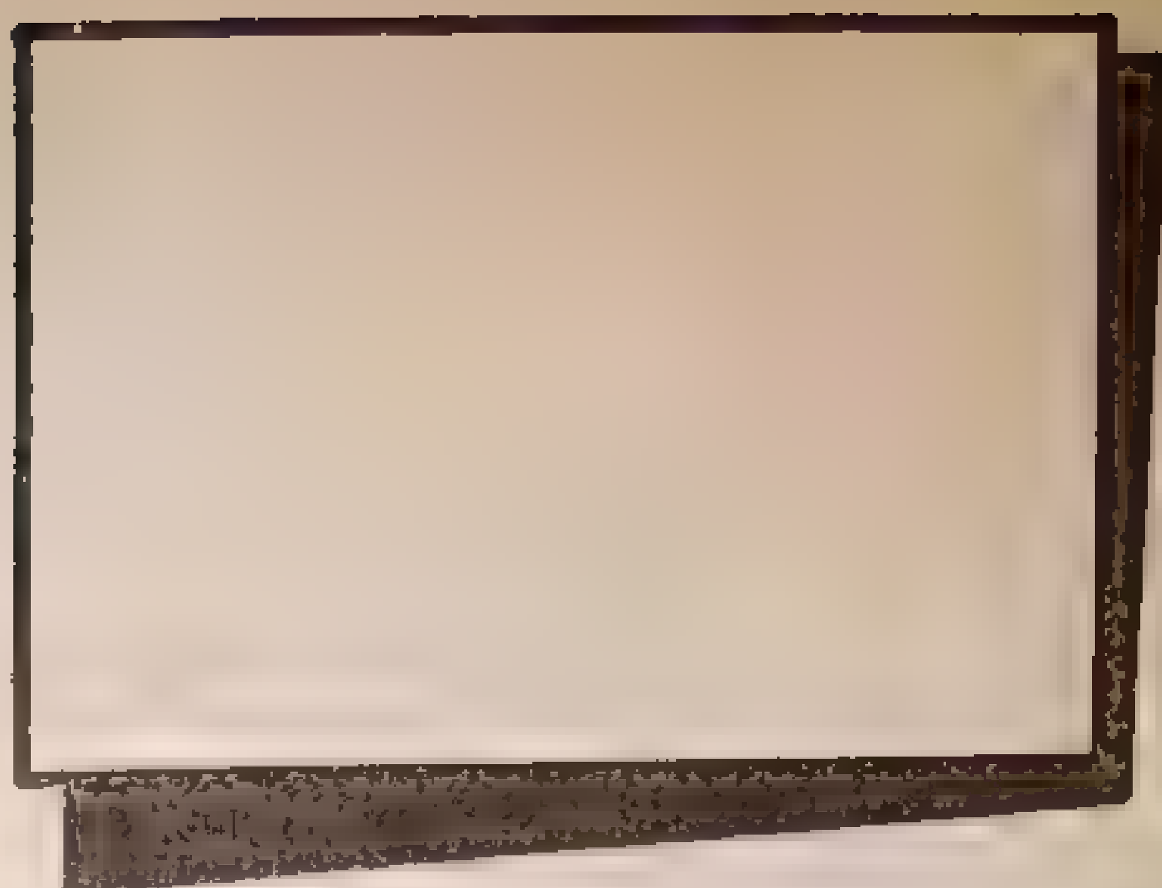


— Я вижу...
и чувствую...





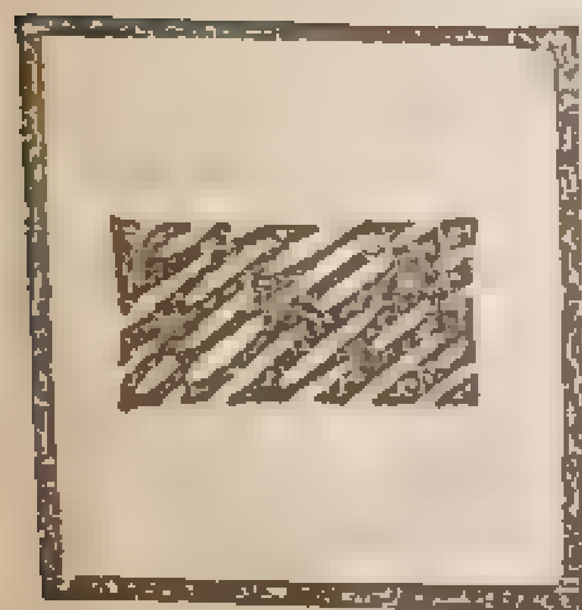
— Я вижу...
и чувствую...



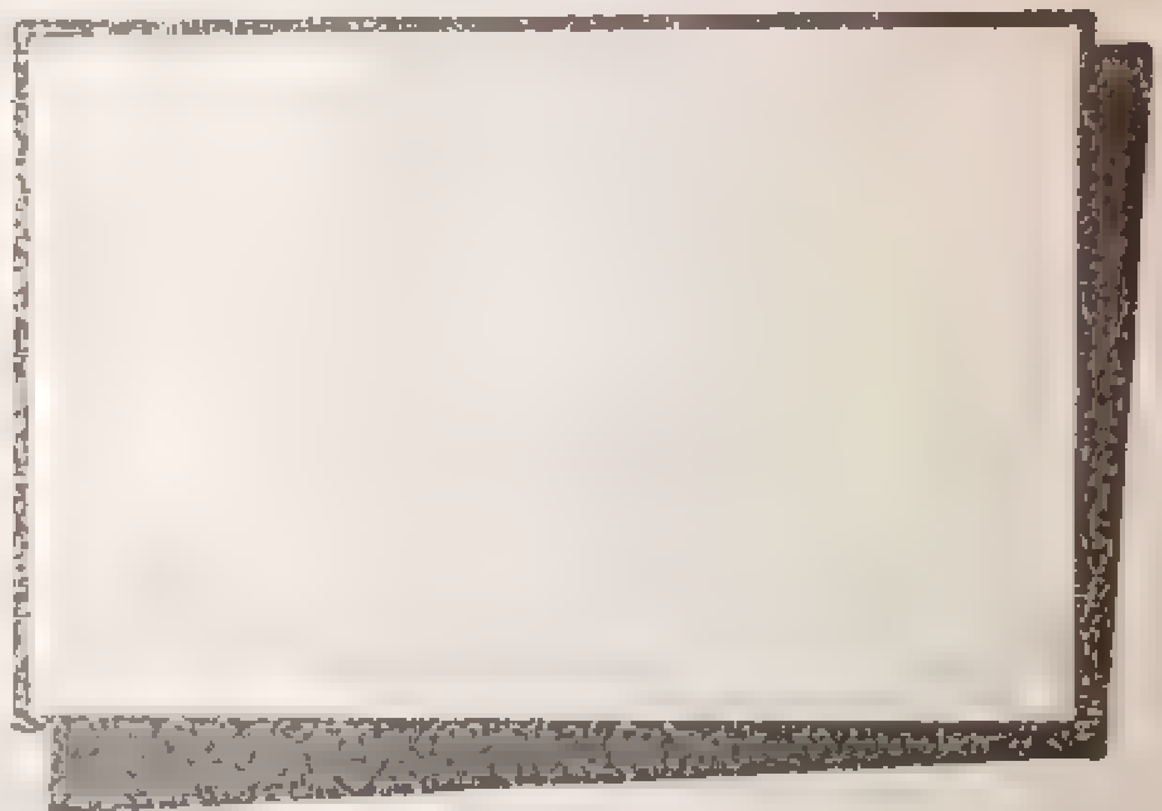


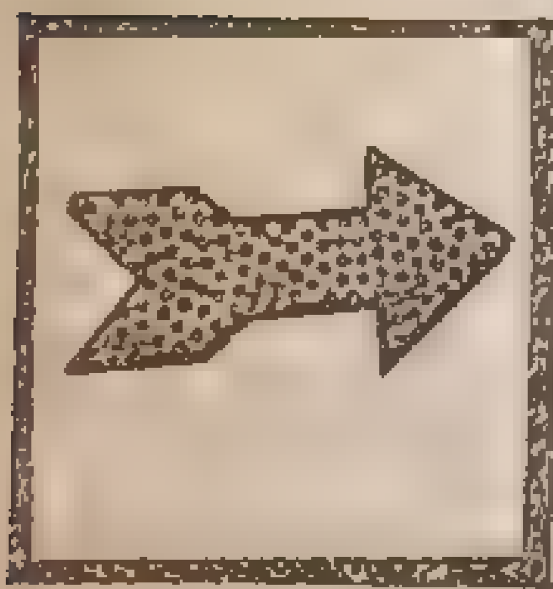
— Я вижу...
и чувствую..





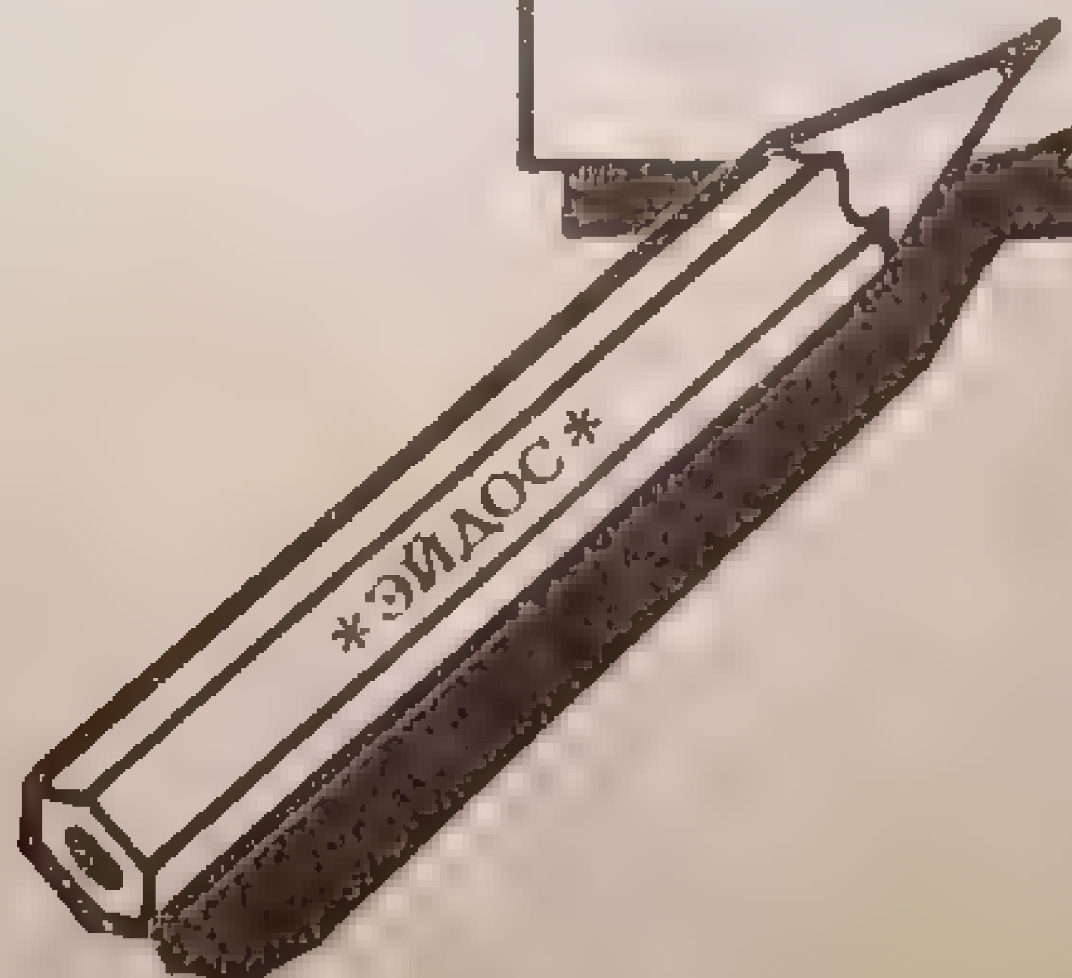
— Я вижу...
и чувствую...





— Я вижу...
и чувствую..





Посмотри, сколько баллов ты получил за эту игру.

Смотрю на значки и...

ничего не чувствую – 1 балл

не чувствую, а, скорее, представляю усилием воли – 3 балла

[illegible]вую [illegible]то [illegible]преде-ленное – 5 баллов

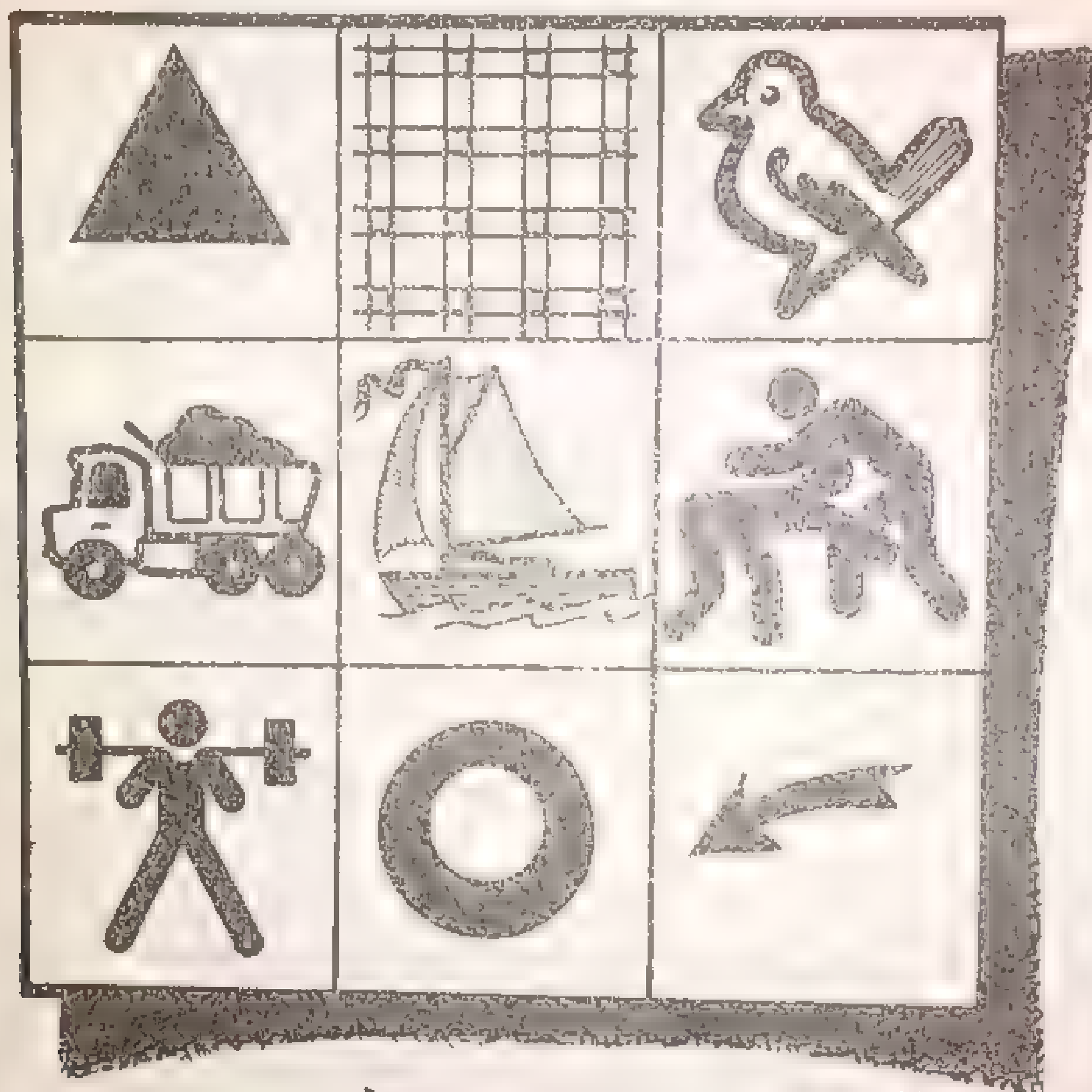
некоторые предметы чувствую хорошо, некоторые не очень хорошо – 8 баллов

чувствую, что трогаю предметы – 10 баллов

Игра 15

В этой игре, превратив в своем воображении значок в картинку, постарайся «войти» в эту картинку и при этом почувствовать движение.

Перед тобой таблица

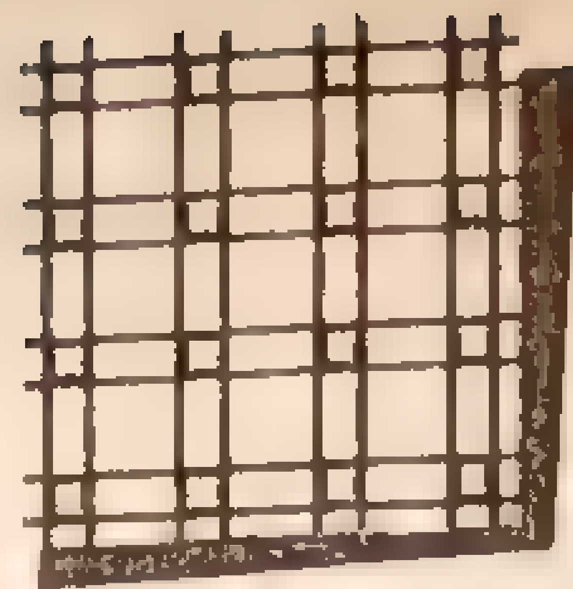


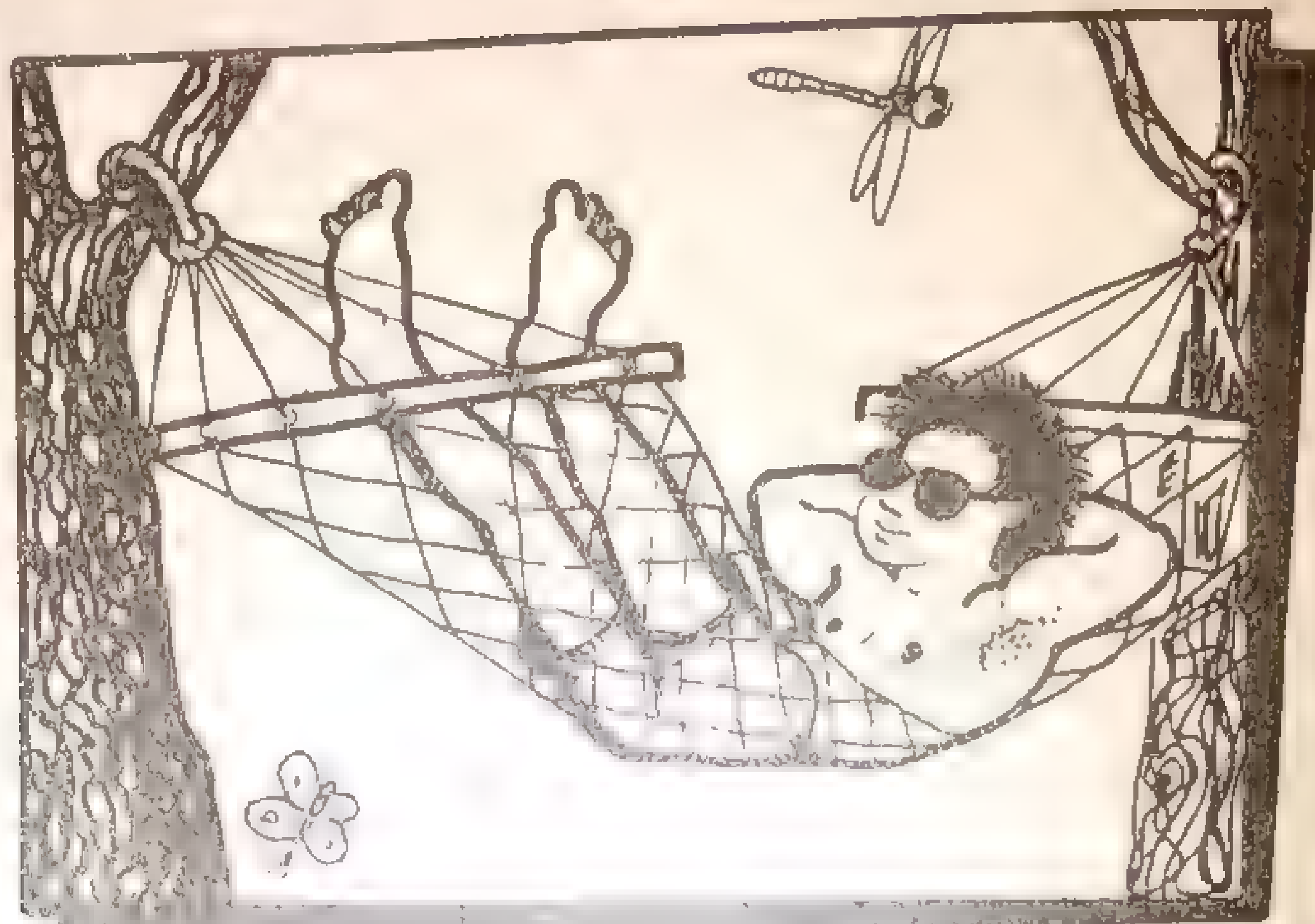
ВОТ КАК «ОЖИВЛЯЕТ» ТАБЛИЦУ ИРА:



«Я СМОТРЮ НА ЗНАЧОК И ПРЕДСТАВЛЯЮ ГОРКУ. ЧУВСТВУЮ, ЧТО ЕДУ С ГОРКИ НА САНКАХ И «ДУХ ЗАХВАТЫВАЕТ» ОТ БЫСТРОГО СПУСКА"



АЛЕША, глядя на значок , представляет себе гамак.



И чувствую, как в летний день покачиваюсь в этом гамаке.

В своих сновидениях ты, наверняка, переживал падение в пропасть или полеты в космос, поэтому легко можешь представить себе любую картинку и почувствовать движение своего тела.

НАРИСУЙ, ЧТО ТЫ ВИДИШЬ, ОЖИВЛЯЯ ЭТИ ЗНАЧКИ И НАПИШИ, КАКИЕ ОЩУЩЕНИЯ ПРИ ЭТОМ ИСПЫТЫВАЕШЬ.



— Я вижу...
и чувствую...





— Я вижу...
и чувствую...



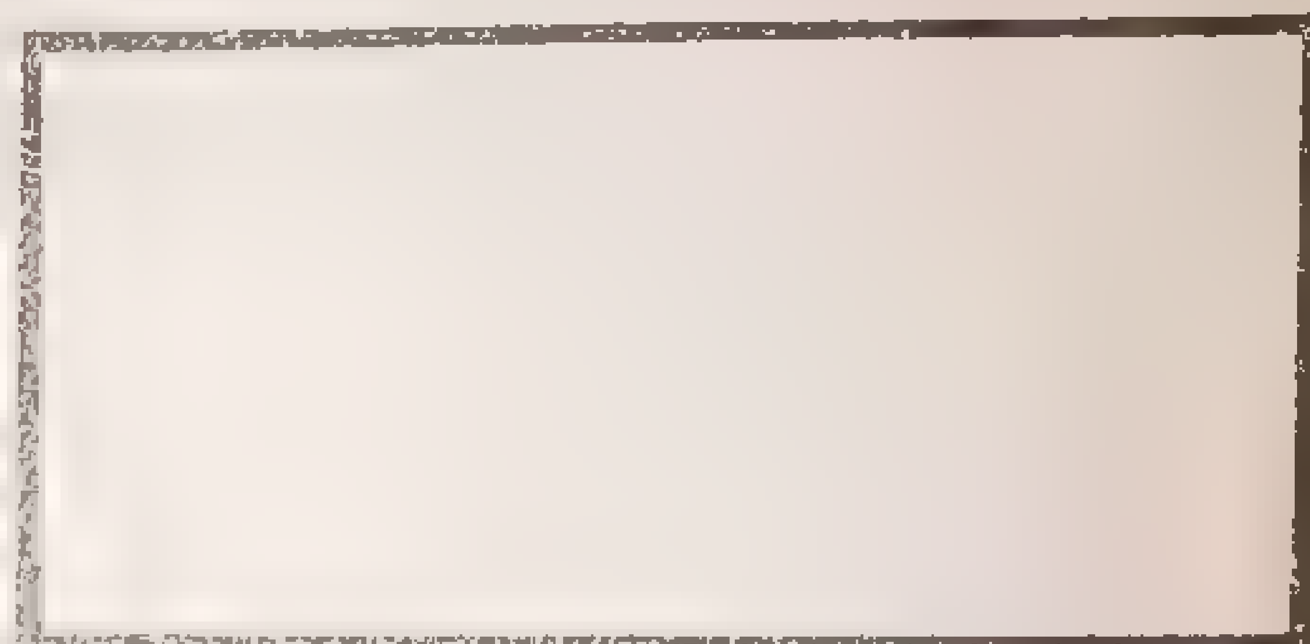


— Я вижу...
и чувствую...



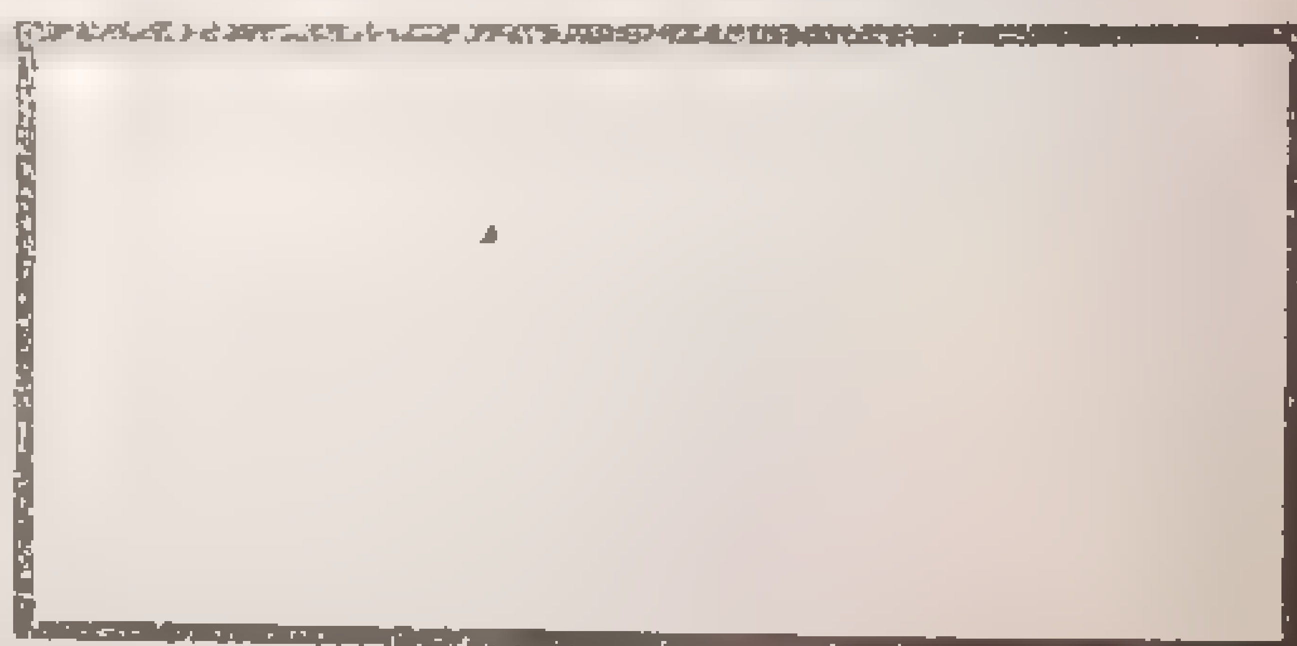


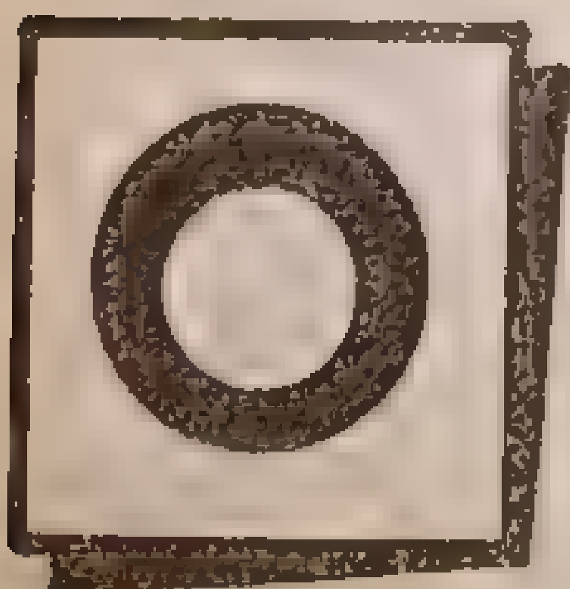
— Я вижу...
и чувствую...





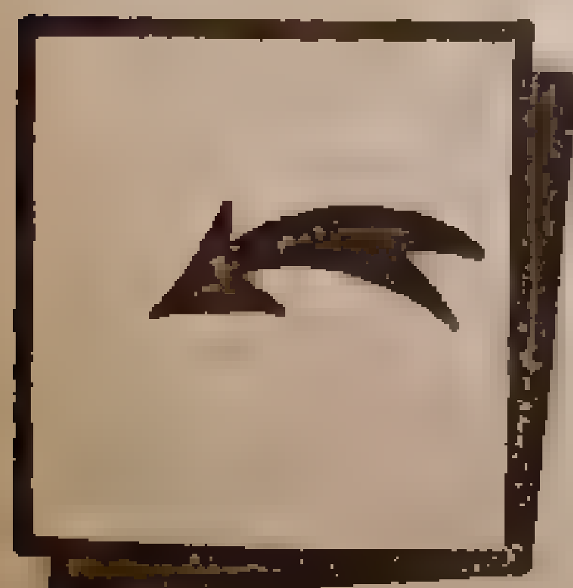
— Я вижу...
и чувствую...





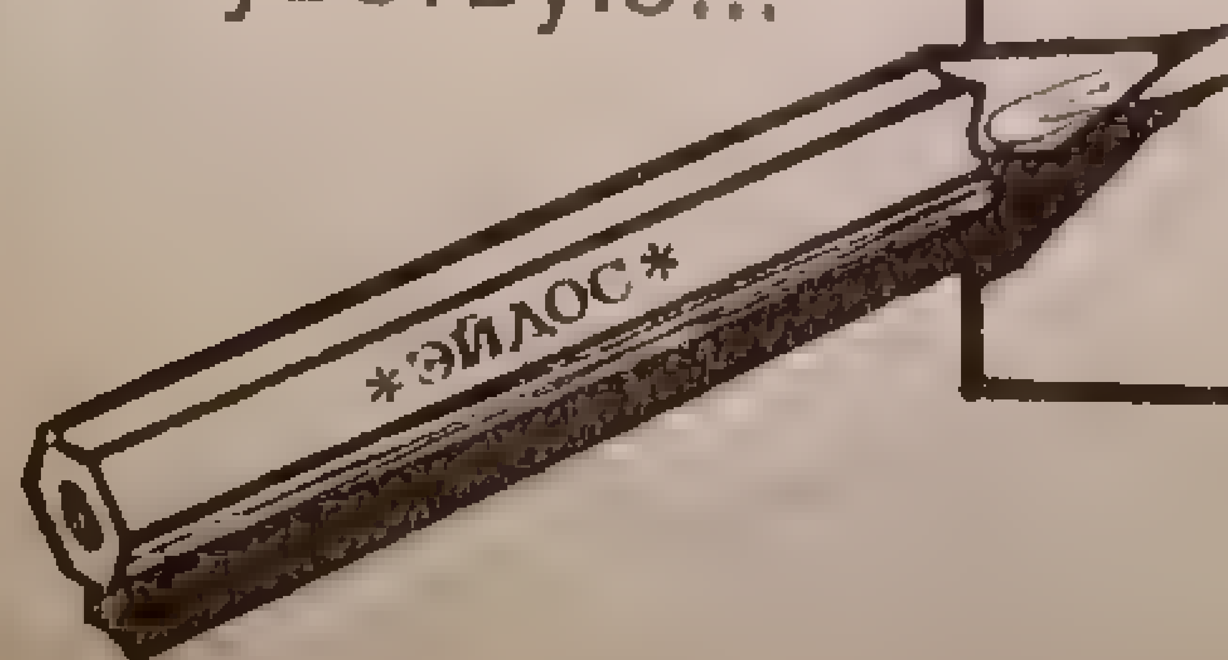
— Я вижу...
и чувствую...





— Я вижу...
и чувствую...





ПОСМОТРИ, СКОЛЬКО БАЛЛОВ ТЫ ПОЛУЧИЛ ЗА ЭТУ ИГРУ.

смотрю на значки и...

движения не чувствую
— 1 балл

движения не чувствую, а, скорее, представляю
[illegible]
— 3 балла

движение чувствую, но неотчетливо
— 5 баллов

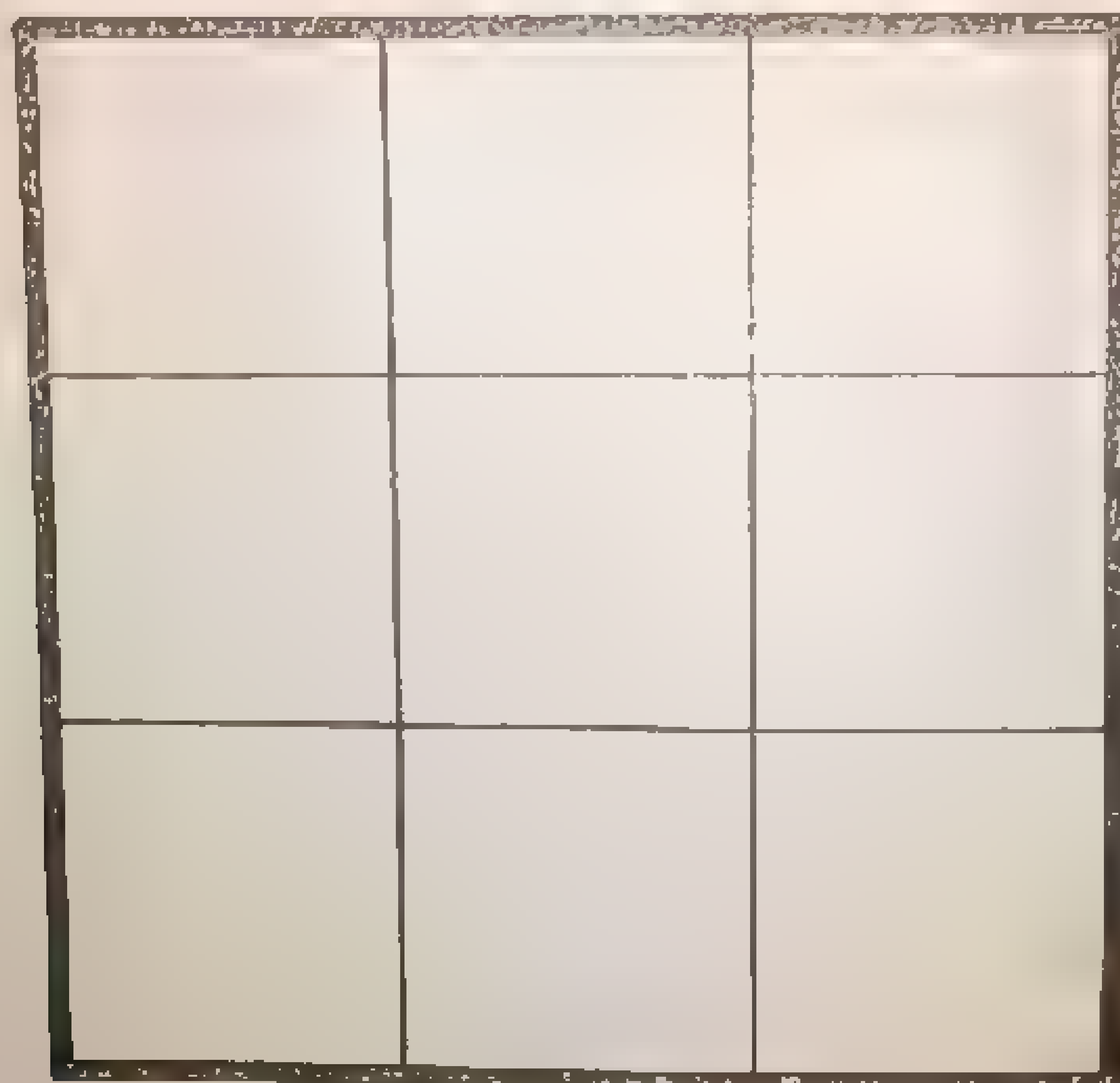
некоторые движения чувствую хорошо, некоторые — не очень
— 8 баллов

движения чувствую как наяву
— 10 баллов

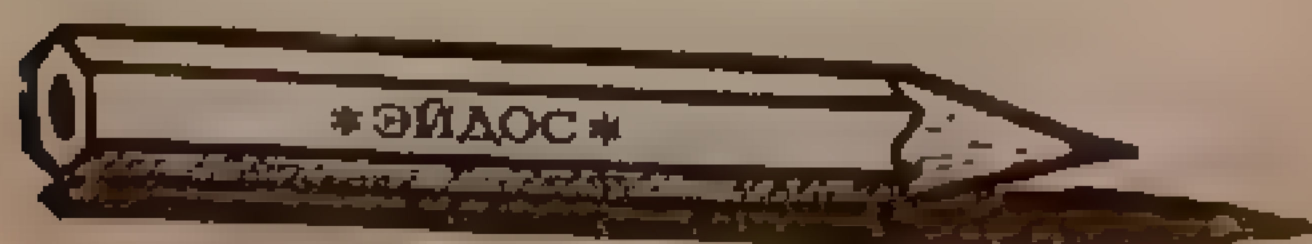
Игра 16

Проверь, как ты помнишь таблицу из игры 14.

Вспомни тактильные ощущения, которые появлялись у тебя при оживлении значков таблицы, нарисуй эти значки в пустых клетках или опиши их.



Теперь сравни свою таблицу с таблицей на странице 45 и подсчитай свои ошибки. Если значка нет или он не на своем месте, то это ошибка.



Посмотри, сколько баллов ты получил за эту игру.

нет ошибок — 10 баллов

одна ошибка — 9 баллов
две ошибки — 8 баллов
три ошибки — [illegible]

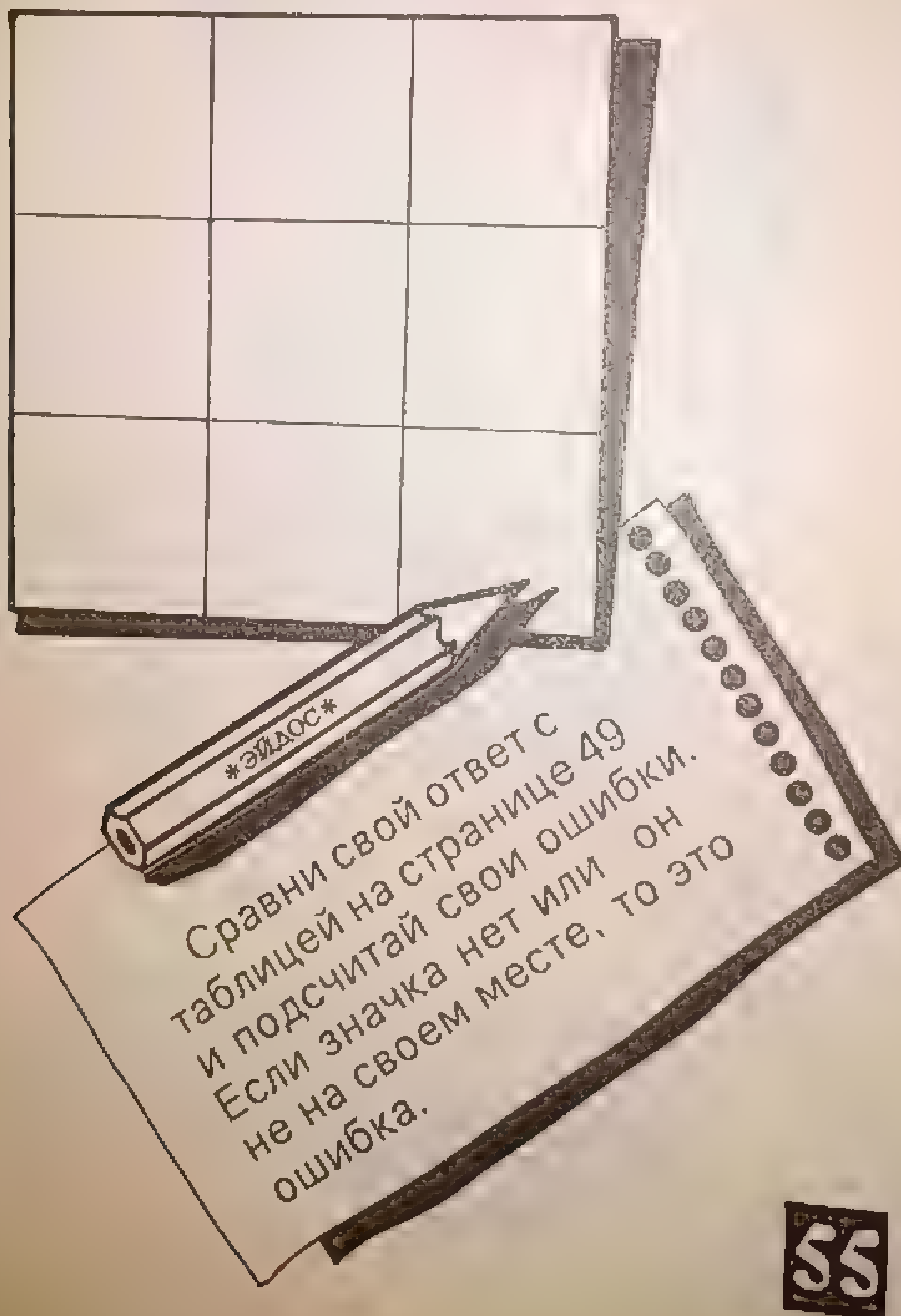
четыре ошибки — 6 баллов
пять ошибок — 5 баллов
шесть ошибок — 4 балла

семь ошибок — 3 балла
восемь ошибок — 2 балла
девять ошибок — 1 балл

Игра 17

Теперь проверь, как ты помнишь игру 15.

Вспомни ощущения движения, которые появились у тебя при оживлении значков таблицы. Нарисуй эти значки в пустых клетках или опиши их.



Посмотри, сколько баллов ты получил за эту игру.

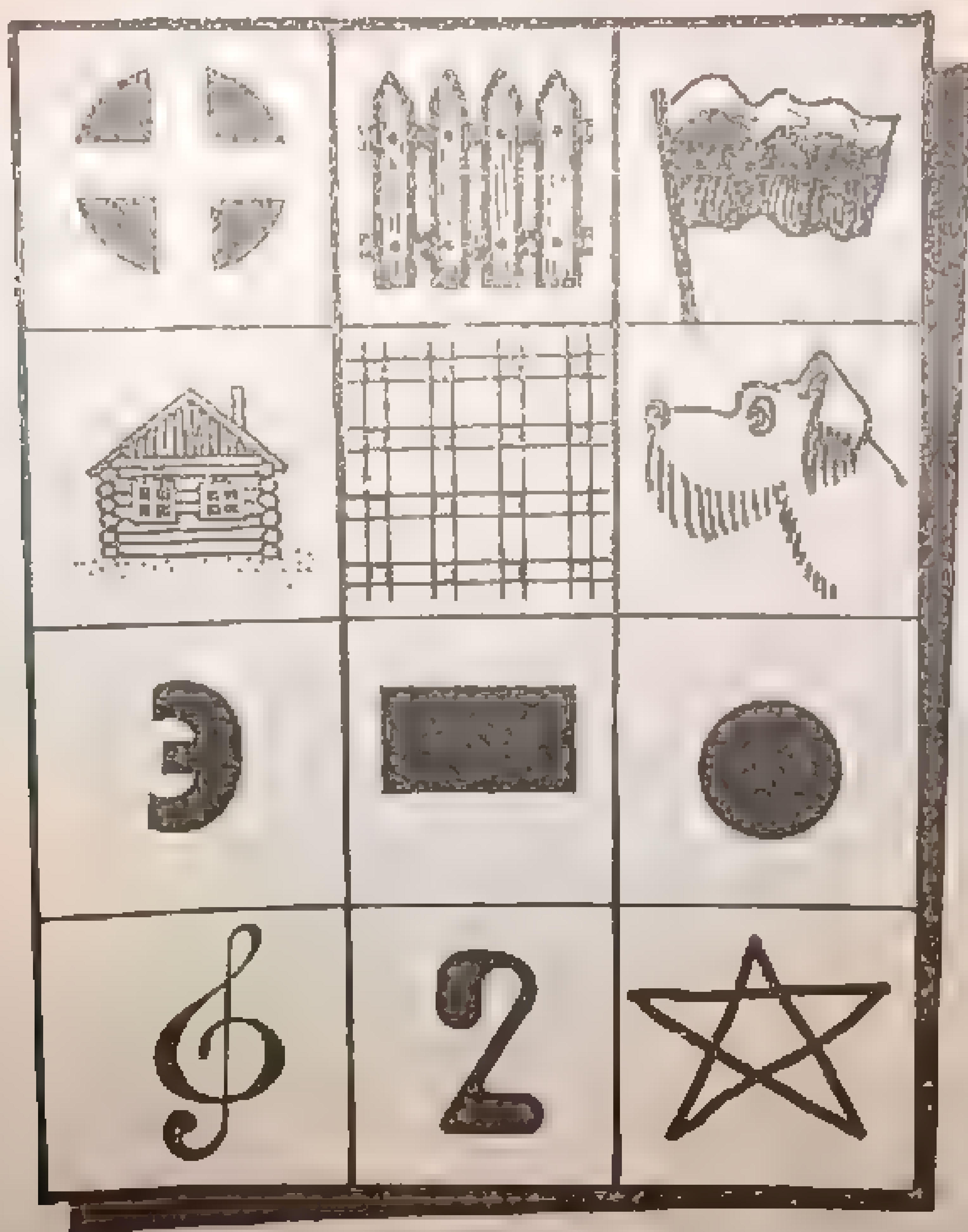
нет ошибок — 10 баллов
одна ошибка — 9 баллов
две ошибки — 8 баллов
три ошибки — 7 баллов

четыре ошибки — 6 баллов
пять ошибок — 5 баллов
шесть ошибок — 4 балла

семь ошибок — 3 балла
восемь ошибок — 2 балла
девять ошибок — 1 балл

Игра 18

ЗАПОМНИ ЭТУ ТАБЛИЦУ, ИСПОЛЬЗУЯ ЗРИТЕЛЬНЫЕ, ЗВУКОВЫЕ, ТАКТИЛЬНЫЕ, ОБОНЯТЕЛЬНЫЕ, ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗЫ ИЗ ПРЕДЫДУЩИХ ИГР.



Переверни страницу.

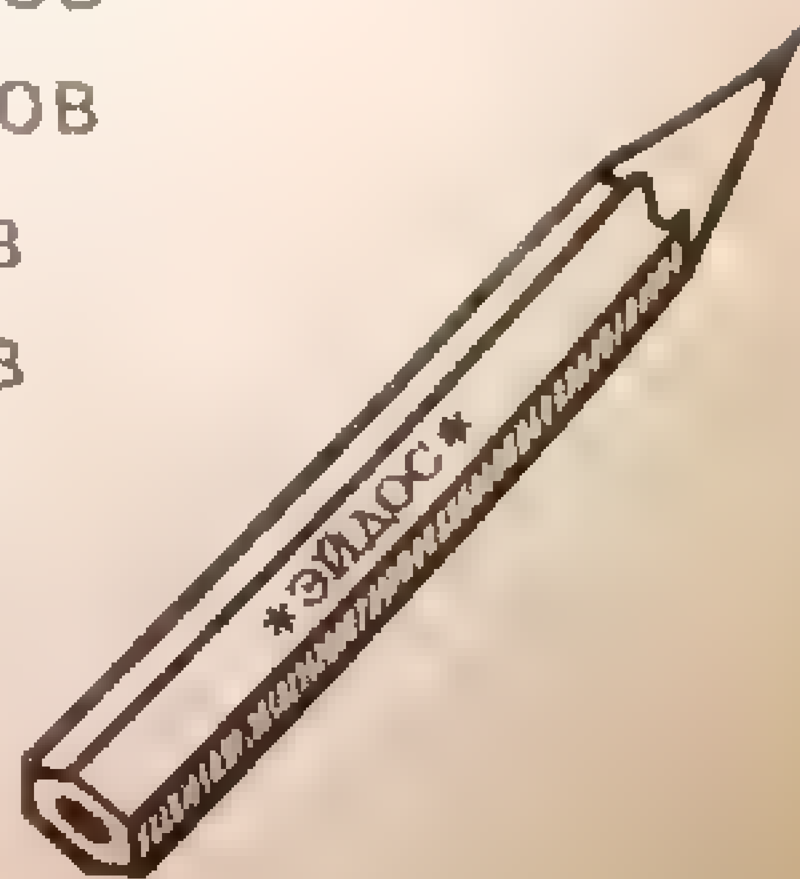
Вспомни и нарисуй в пустых клетках значки. Ёсли нарисовать трудно, опиши их словами.



За[illegible] страницу и подсчитай свои ошибки.

Пропуск значка — ошибка, значок не на своем месте — тоже ошибка.

Ни одной ошибки
или одна — 10 баллов
2-3 ошибки — 9 баллов
4-5 ошибок — 8 баллов
6 ошибок — 7 баллов
7 ошибок — 6 баллов
8 ошибок — 5 баллов
9 ошибок — 4 балла
10 ошибок — 3 балла
11 ошибок — 2 балла
12 ошибок — 1 балл



Игра 19

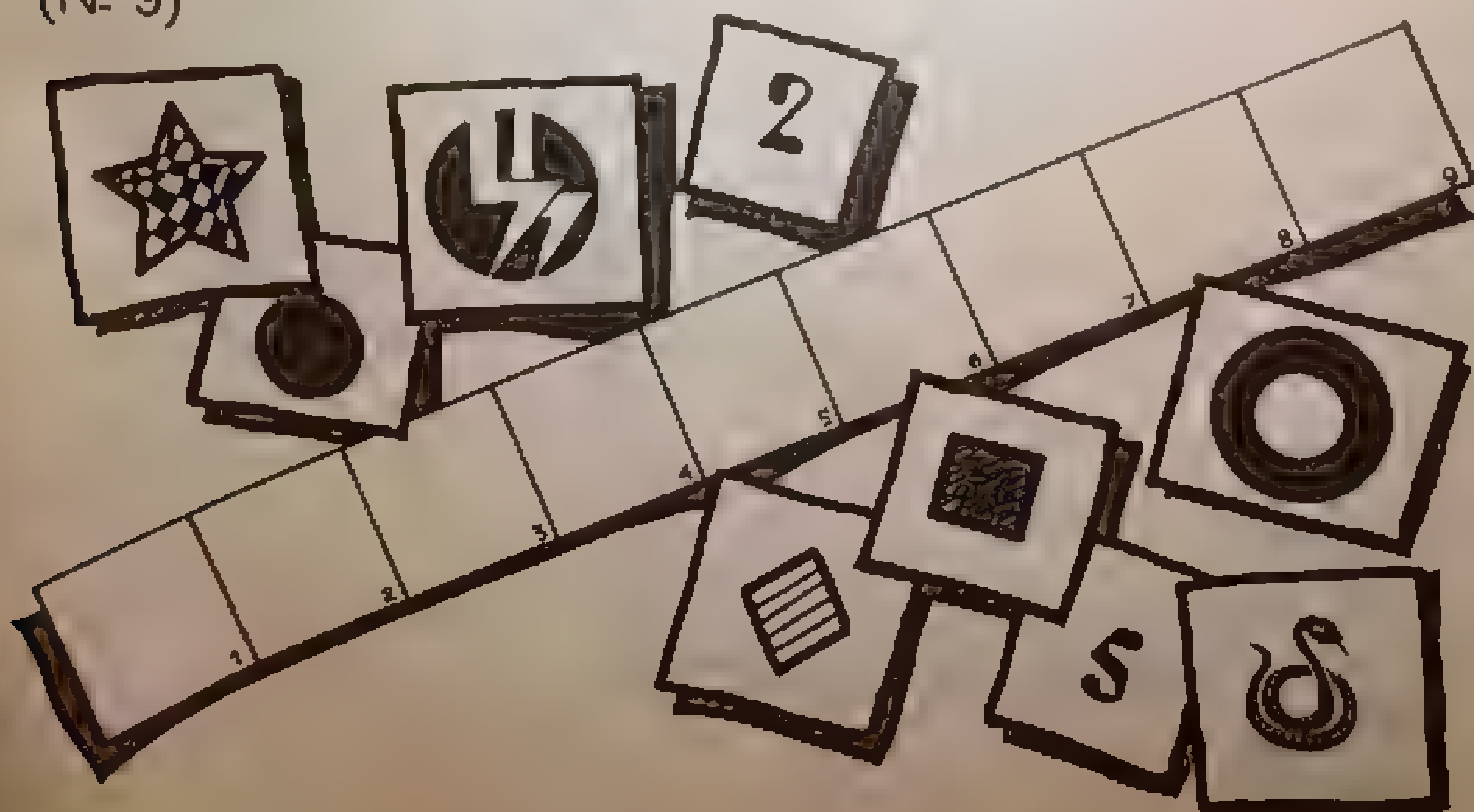
Перед тобою девять значков. Ты знаешь, что при «оживлении» значки могут превращаться в яркие картинки. Эти картинки могут быть твоими воспоминаниями — приятными или неприятными, веселыми или грустными.

Картинок может быть много на один значок, потому что в памяти человека откладывается каждый прожитый день.

Выбери ту картинку, которую раньше не приходилось вспоминать.

Чем больше ты вспомнишь нового, тем неожиданее и интереснее для тебя будет путешествие в прошлое.

А теперь в пустых клетках приведенного ряда нарисуй эти значки в таком порядке: от самого для тебя неприятного (№ 1) до самого приятного (№ 9)

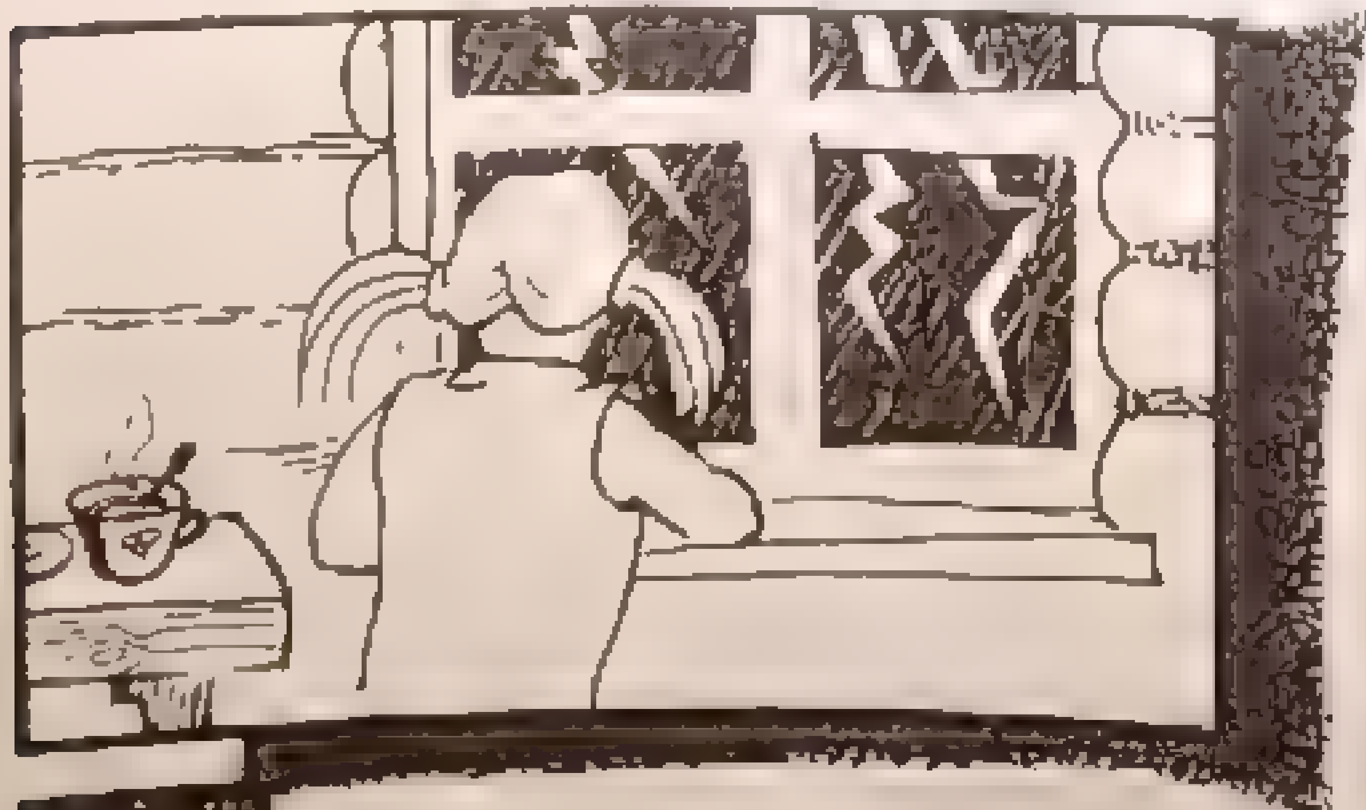


ВОТ КАК ДЕЛАЛА ЭТО ИРА:

«САМЫЙ НЕПРИЯТНЫЙ ЗНАЧОК ДЛЯ МЕНЯ Я ВСПОМИНАЮ, КАК КОСОЙ СРЕЗАЮ КОЧКУ, ОТТУДА ВЫЛЕТАЮТ ОСЫ, И Я УБЕГАЮ ОТ НИХ.



ПЕРЕБИРАЮ ЗНАЧКИ ДАЛЬШЕ, НЕПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ ИСЧЕЗАЮТ, ПРИЯТНЫЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ. ВОТ Я ДОШЛА ДО ПОСЛЕДНЕГО ЗНАЧКА  ОН САМЫЙ ПРИЯТНЫЙ, ПОТОМУ ЧТО Я ВИЖУ СЕБЯ В ИЗБУШКЕ ЛЕСНИКА: ЛЬЕТ ДОЖДЬ, СИЛЬНЫЙ ГРОМ, СВЕРКАЕТ МОЛНИЯ,



А МНЕ ТЕПЛО И СПОКОЙНО.»

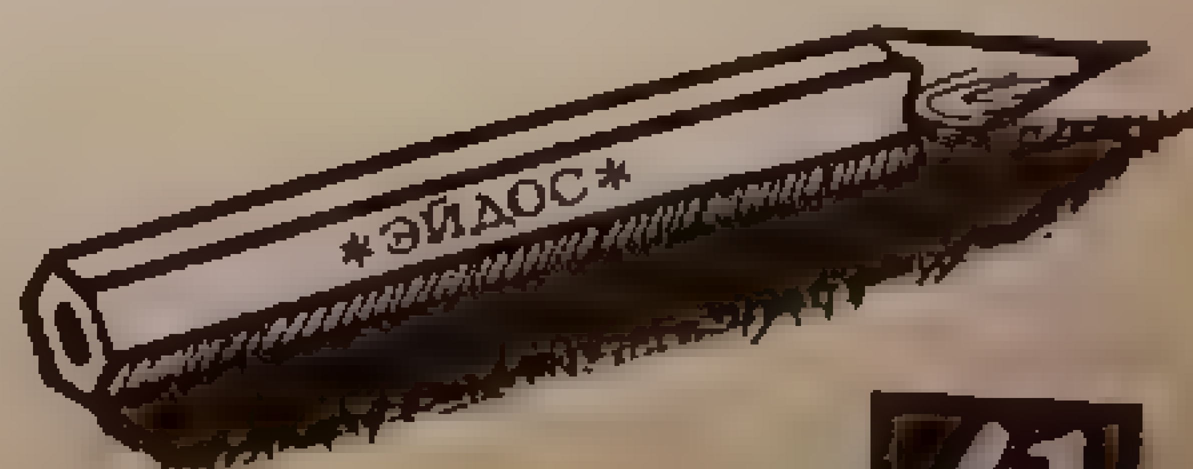
«КОГДА У МЕНЯ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ, Я ВСПОМИНАЮ ЭТУ ИГРУ.

ПЕРЕБИРАЮ ЗНАЧКИ ОТ САМОГО НЕПРИЯТНОГО ДО САМОГО ПРИЯТНОГО–И ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ УЛЕТУЧИВАЕТСЯ."

СЛЕВА НАРИСУЙ ЗНАЧКИ, А СПРАВА — СВЯЗАННЫЕ С НИМИ НЕПРИЯТНЫЕ И ПРИЯТНЫЕ СОБЫТИЯ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ. ЕСЛИ НАРИСОВАТЬ ТРУДНО, ОПИШИ ИХ СЛОВАМИ.

значки

значки



Посмотри, сколько баллов
ты получил за эту игру.

При «оживлении» значков:

Новые картинки не [illegible] — 1 балл

Новые [illegible]
но не ярко — 3
балла

[illegible]
баллов

Новые картинки вижу
как наяву — 10 баллов

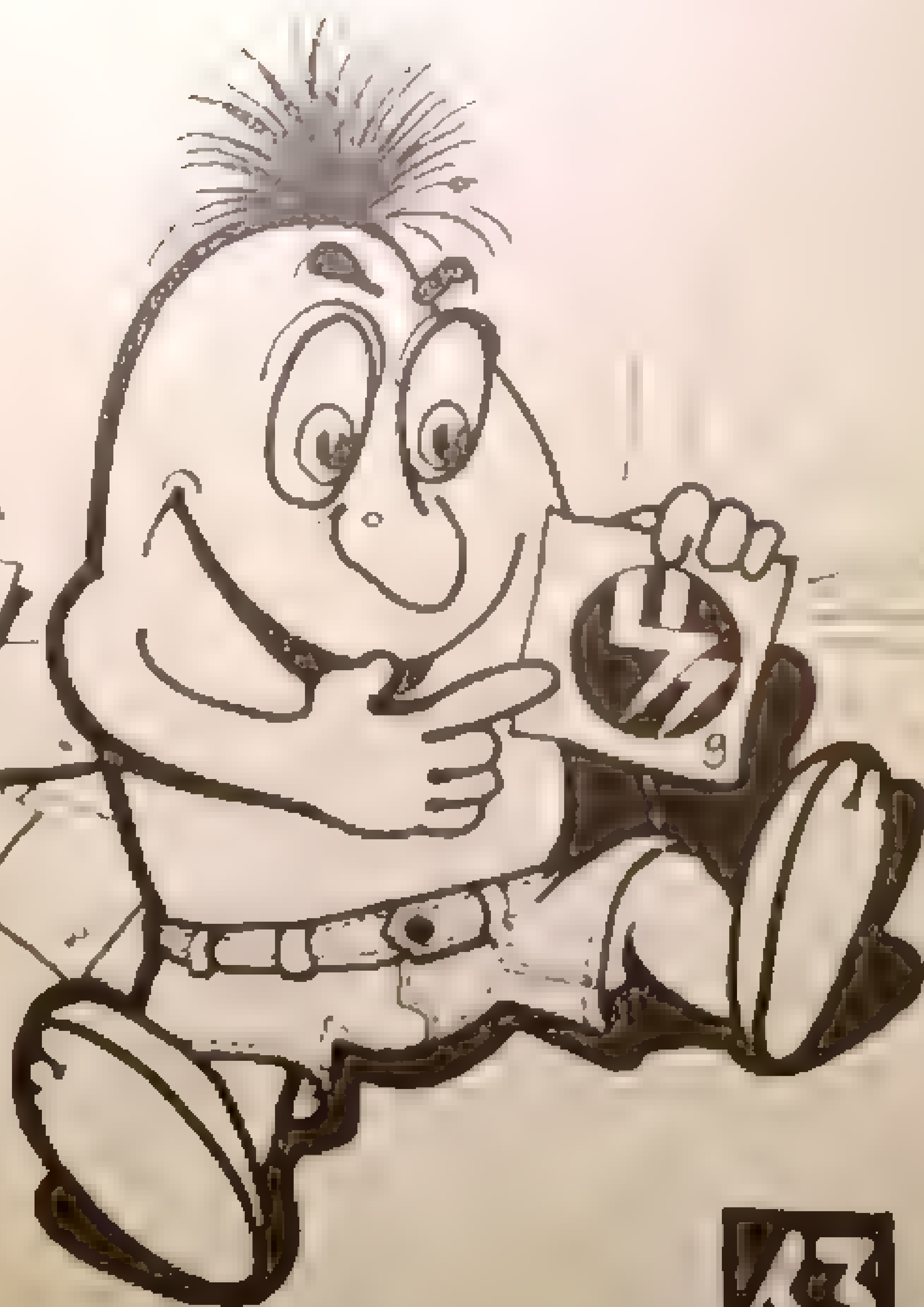
КОГДА У ТЕБЯ БУДЕТ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ, ВСПОМНИ ЭТУ ИГРУ, И ТВОЕ ПЛОХОЕ

НАСТРОЕНИЕ

УЛЕТУЧИТСЯ







Ты можешь подвести итог по развитию зрительной памяти, сложив баллы, полученые тобой за каждую игру.

От 19 до 61 балла	Не огорчайся. Поиграй в эти игры еще раз, и ты обязательно улучшишь свою зрительную память.
От 62 до 159 баллов	У тебя нормальная зрительная память. Обрати особое внимание на допущенные ошибки и потренируйся еще раз.
От 160 до 184 баллов	У тебя хорошая зрительная память.
От 185 до 190 баллов	Поздравляем! У тебя отличная зрительная память.

Если результат расстроит тебя, не отчаивайся. Регулярные занятия помогут преодолеть неудачи, и успех придет к тебе.



Ты можешь поиграть еще, используя таблицы в Приложениях №№ 2, 3, 4. Только каждый раз, когда ты будешь запоминать большую таблицу, видеть «фильмы» у оживших картинок, постарайся, чтобы сюжет этих фильмов был один.

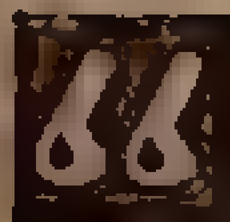
Если на каждую строчку у тебя будут разные фильмы, то они могут перепутаться, и чем больше фильмов, тем больше может быть ошибок. Правда, можно связывать конец одного фильма с началом другого — этот способ тоже надежен. Однако единый сюжет на всю таблицу, где есть интересное содержание (начало, развитие, кульминация и конец) тебе понравится больше и запомнится на долгое время — ведь это будет законченное произведение.

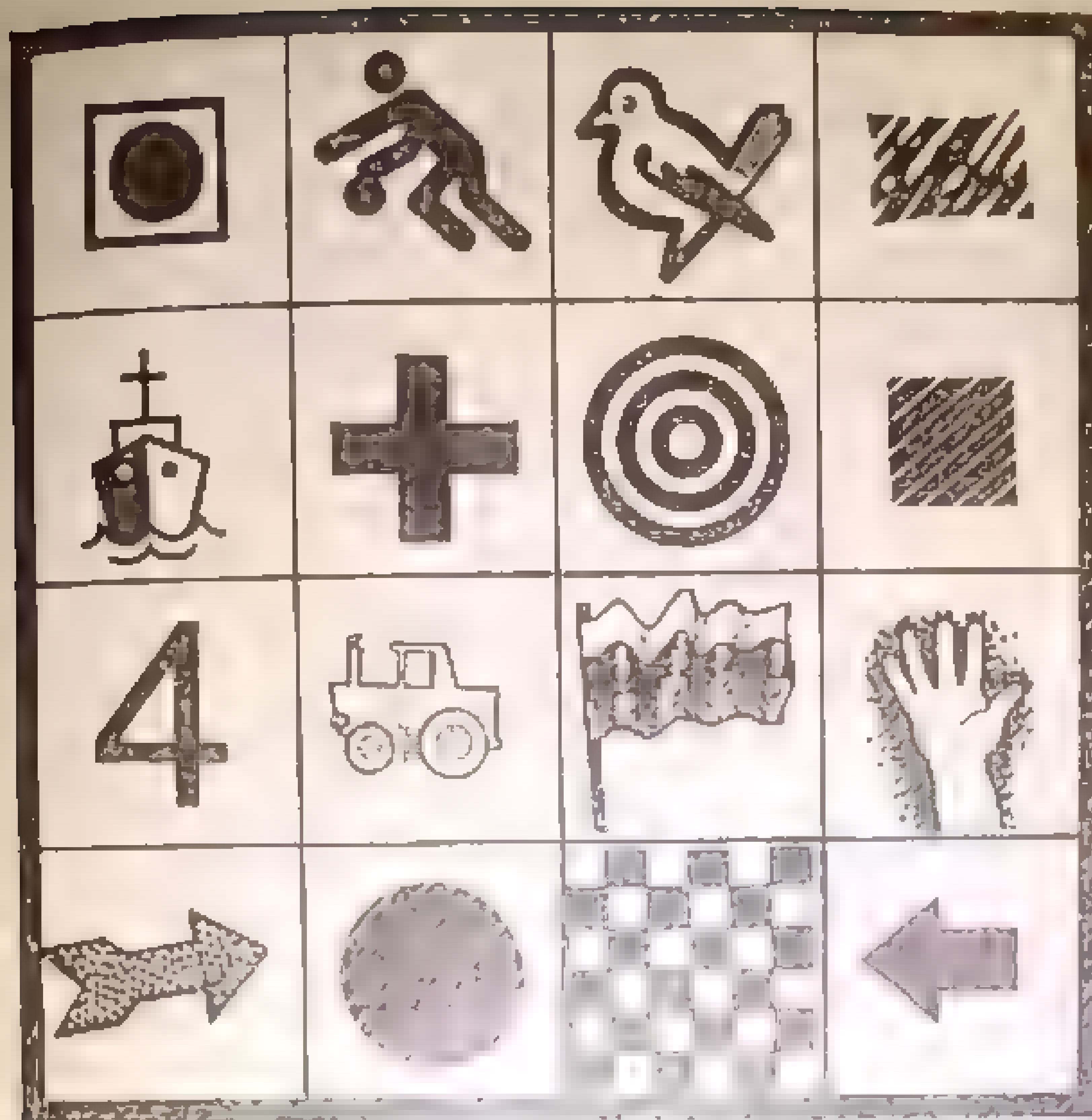
Желаем тебе хороших результатов в развитии твоей памяти и образного мышления!

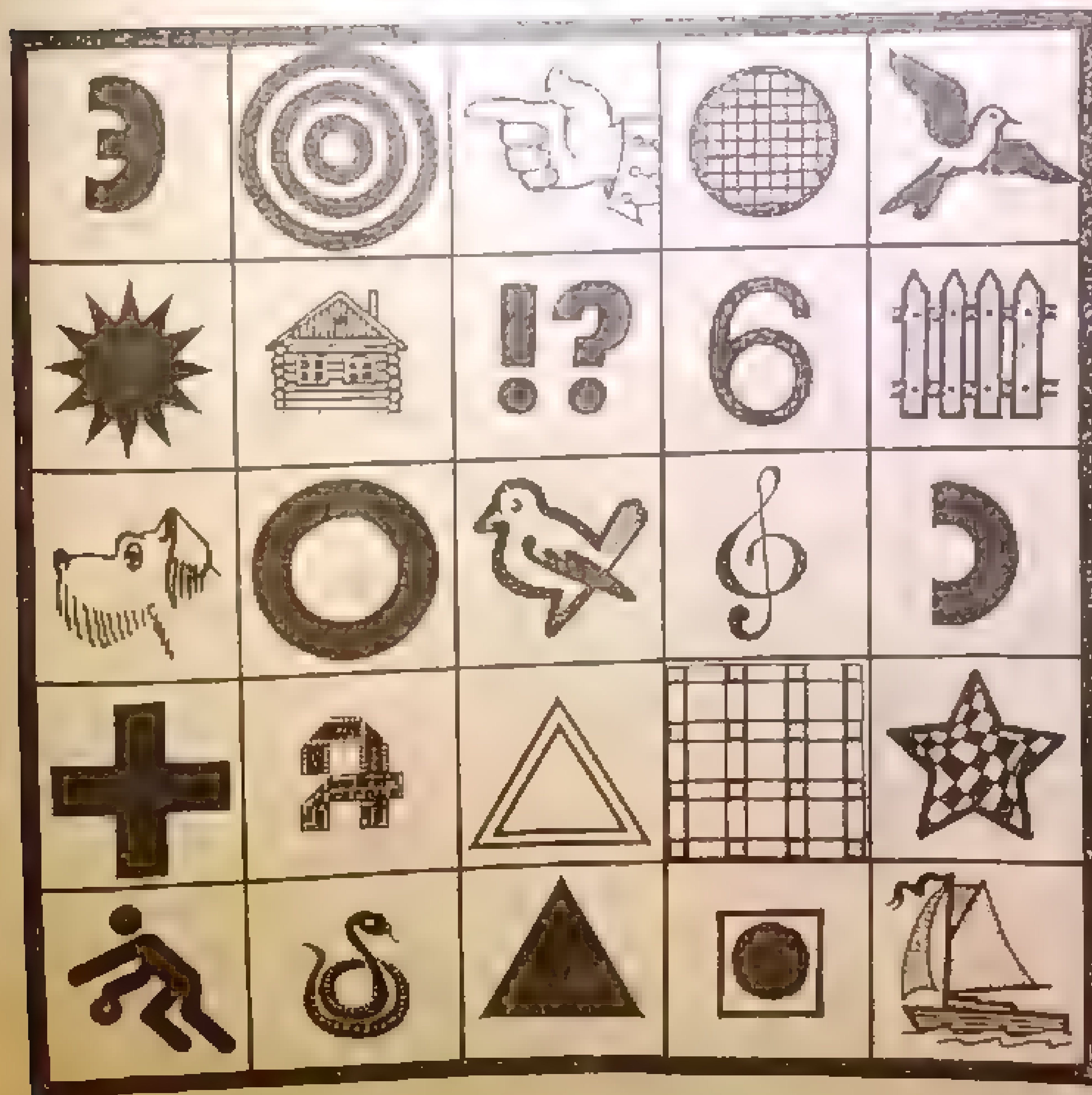
Приложение 1

ОБРАЗЦЫ ГЕОМЕТРИЧЕСКИХ ФИГУР ИЗ ПАЛОЧЕК






4


!?
6

Приложение 3

онкое и эфирно
растений, поэ
ругим человекс
орые он излуча
Люди, которых
х зовут экстра
х полей. Бывает

2

3

а

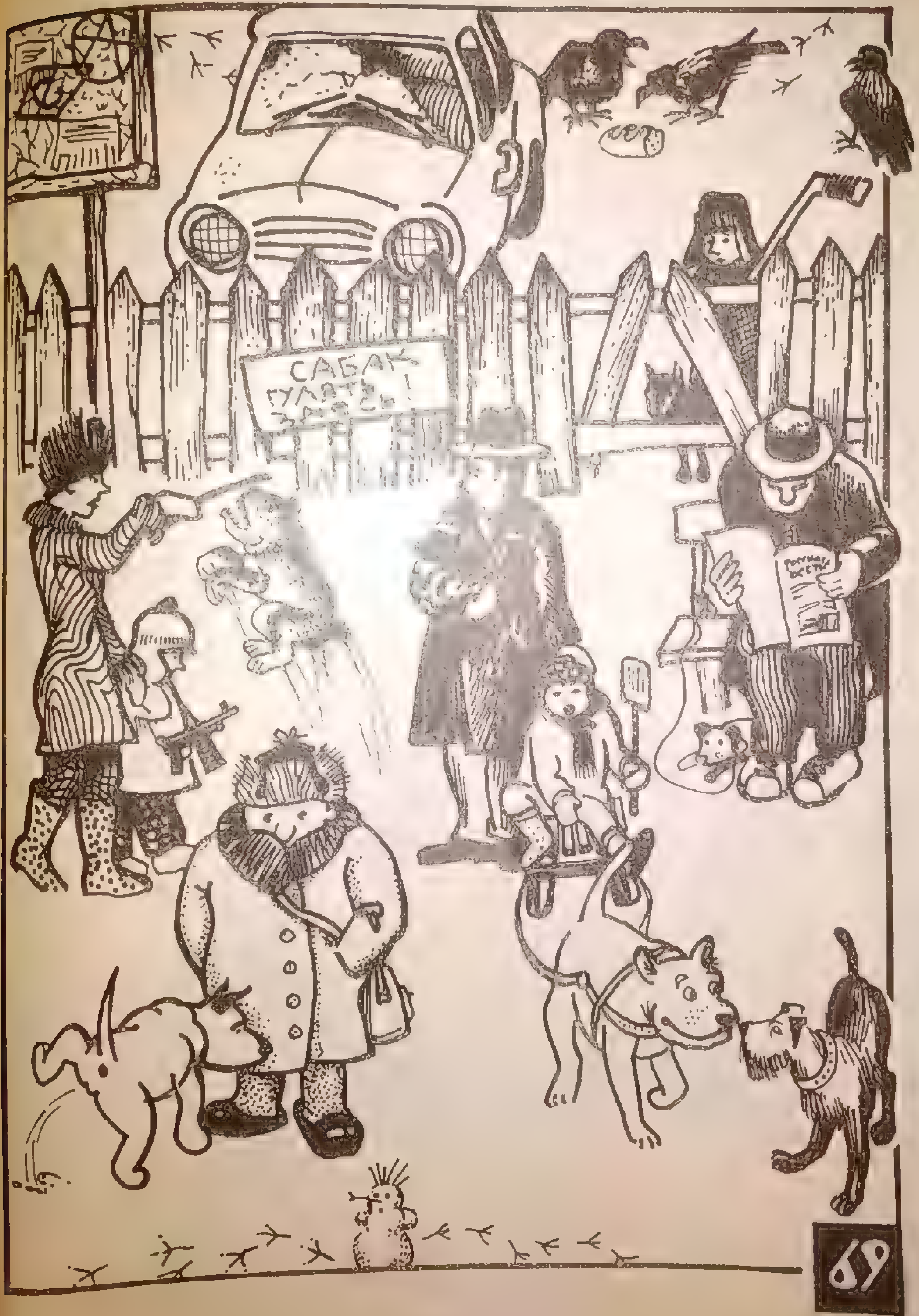
890

э

И



ПОСМОТРИ НА КАРТИНКУ 30-60 СЕКУНД И ПЕРЕВЕРНИ СТРАНИЦУ.



Теперь посмотри на этот рисунок и определи, чем он отличается от предыдущего.



Чего в нем нехватает?

Издательство *"Эйдос"*
План выпуска книг на 1993 - 94 г.г.

1. **ЗРИТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ**

Матюгин И.Ю.,Чакаберия Е.И. 400 стр. 84х108/16 3-изд. с доп.

Содержит неутомительные игры по развитию фотографической памяти, фантазии и образного мышления. Начинать занятия можно с детьми 4-5 лет. Каждая игра содержит оценку в баллах. Сложив их, ученик может узнать, насколько хорошо развита у него зрительная память. Большое приложение к играм позволит в течение длительного времени тренировать память.

Цена: 800 руб. Выход: июнь '94

2. **ТАКТИЛЬНАЯ ПАМЯТЬ**

Матюгин И.Ю , Аскоченская Т.Ю , [illegible] И.А 80 стр. 84х108/16

Тактильная память - это способность запоминать ощущения от прикосновения к различным предметам. Это очень интересный вид памяти. Развивается способность к соощущению. Игры научат детей определять "шероховатость" голоса, вспоминать вещи, до которых они дотрагивались в течении дня, избавляться от неприятных переживаний. Дети увидят, как можно прикоснуться к облаку, печали, смеху, музыке.

Цена: 500 руб. Выход: апрель '93

3. **ОБОНЯТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ**

Матюгин И.Ю. 80 стр. 84х108/16

Ведущий парфюмер фабрики "Новая заря", создатель духов "Фуэте", "Анна Каренина", "Меркурий" ,высоко оценил эту книгу. До сих пор в мире нет книг по развиию этого вида памяти. Создатель новых запахов должен удерживать в голове до 200 разновидностей эфирных масел и душистых веществ. Ведущие парфюмеры сначала видят, слышат запахи и лишь затем появляется что-то новое. В этой книге ученики научатся подбирать, какому человеку какой запах больше подходит, научатся видеть цвет запаха, чувствовать его шероховатость. Овладеют древним магическим приемом управления настроением с помощью запахов.

Цена: 500 руб. Выход: апрель '94

4. ЗАПОМИНАНИЕ ЦИФР, ТЕЛЕФОНОВ, ИСТОРИЧЕСКИХ ДАТ

Матюгин И.Ю., Рыбникова И.К., Чакаберия Е.И., Слоненко Т.Б., Мазина Т.Н. 400 стр. 84х108/16

По радио или телевизору идет для Вас информация, а под рукой нет карандаша. Вы не знаете, что делать? Книга поможет научиться запоминать телефоны, исторические даты. Научит в абстрактных цифрах видеть животных и птиц, овощи и фрукты, находить сравнение с людьми. По методике, изложенной в этой книге, занималась Вика Рыбникова – призер международных соревнований по развитию памяти (Япония, 1993 г.). Содержит большое приложение. Детям и взрослым понравится способ запомнания телефонов с помощью басен и песен.

Цена: 800 руб. Выход: июнь '94

5. ЗАПОМИНАНИЕ ЛИЦ И ИМЕН

Матюгин И.Ю., Чакаберия Е.И. 176 стр. 84х108/16

Развивает умение составлять фоторобот, определять цвет, шероховатость голоса, находить сравнение людей с животными и растениями. Книга содержит элементы японской физиогномики - определение черт характера по форме лица. Особое внимание уделено умению запоминать иностранные фамилии. Приводятся значения имен в древнеславянском, еврейском, русском и др. языках.

Цена: 600 руб. Выход: июнь '93

6. КАК ЗАПОМИНАТЬ ИНОСТРАННЫЕ СЛОВА

Матюгин И.Ю., Чакаберия Е.И. 128 стр. 84х108/16

Впервые в России выходит книга, в которой в игровой форме происходит усвоение методов запоминания иностранных слов (латинских, английских, немецких, французских, польских, иврита, иероглифы). Методы фонетических ассоциаций, "оживления", отстраненности и др. позволяют в несколько раз улучшить память на иностранные слова и практически отказаться от зубрежки.

Цена: 600 руб. Выход: декабрь '93

7. **НАЕДИНЕ С ПАМЯТЬЮ**

Корсаков И.А., Корсакова Н.К. 320 стр. 84x108/16 3 - изд.

В книге ведущие российские психологи рассказывают о современных принципах строения памяти, ее индивидуальных особенностях. Приводят современные данные о физиологии и паталогии памяти, о методах ее развития.

Цена: 700 руб. Выход: май '94

8. **КАК РАЗВИТЬ ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА**

(книга для детей и их родителей)

Матюгин И.Ю., Аскоченская Т.Ю., Бонк И .А. 112 стр. 84x108/16

По мнению психологов, одной из главных причин плохой успеваемости школьников является сниженная концентрация внимания. Как ее развить, [illegible] собами сделать еще лучше - об этом вы узнаете в этой интересной и полезной книге. В основу положены современные представления в области нейропсихологии.

Цена: 650 руб. Выход: февраль '94

9. **КАК НАУЧИТЬСЯ ЗАБЫВАТЬ НЕНУЖНОЕ**

Матюгин И.Ю., Чакаберия Е.И. 176 стр. 84x108/16

Одно из свойств хорошей памяти - умение быстро забывать ненужное. Это поможет вам и во время экзаменов и во время стрессов, когда появляются травмирующие психику переживания. Приводятся методы, накопленные человечеством за много веков.

Цена: 750 руб. Выход: май '94

10. **КАК ЗАПОМИНАТЬ СЛОВА ИВРИТА**

Матюгин И. Ю.,Обухов Я. Л.,Чакаберия Е.И.

240 стр. 84x108/16

В словаре содержатся свыше 800 наиболее употребляемых слов иврита. Приводятся 8 методов запоминания. К каждому слову авторы подобрали ассоциации, позволяющие запоминать слова с первого прочтения, без зубрежки.

Цена: 900 руб. Выход: март '94

11. КАК ЗАПОМИНАТЬ АНГЛИЙСКИЙ СЛОВА

Матюгин И.Ю.,Чакаберия Е.И.,Слоненко Т.Б. 256 стр. 84x108/16

В книге содержатся свыше 300 наиболее употребляемых слов английского языка. К каждому слову авторы подобрали ассоциации, позволяющие запоминать слова с первого прочтения, без зубрежки. Читатель сможет самостоятельно потренироваться в придумывании ассоциаций, используя для этого методы запоминания, изложенные в книге.

Цена: 900 руб. Выход: декабрь '94

12. КАК ЗАПОМИНАТЬ ЛАТЫШСКИЕ СЛОВА

Матюгин И.Ю.,Чакаберия Е.И.,Савельев А.В. 80 стр. 84x108/16

В книге содержатся свыше 300 наиболее употребляемых слов латышского языка. К каждому слову авторы подобрали ассоциации, позволяющие запоминать слова с первого прочтения, без зубрежки. Читатель сможет самостоятельно потренироваться в придумывании ассоциаций, используя для этого методы запоминания изложенные в книге.

Цена: 700 руб. Выход: апрель '94

13. ПСИХОКОРРЕКЦИЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ПРИ ПОМОЩИ ЭЙДЕТИЧЕСКИХ ОБРАЗОВ

Матюгин И.Ю.,Чакаберия Е.И.,Обухов Я.Л. 80 стр. 84x108/16

Дипломная работа, посвященная этой теме, была признана лучшей на факультете психологии МГУ в 1992 г. В книге обобщен многолетний опыт авторов. Аналогичные исследования проводятся в США, Германии, Франции и др. странах. В книге даются практические советы, как понизить сахар в крови при помощи аутогенной тренировки, как снять стрессовые переживания, используя силу воображения.

Цена: 600 руб. Выход: август '94

14. ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ ПО РАСКАЛЕННЫМ УГЛЯМ: СТРЕССОТЕРАПИЯ, МАГИЯ,СПОРТ

Матюгин И.Ю.,Чакаберия Е.И. 128 стр. 84x108/16

Зачем люди во всем мире ходят босиком по раскаленным углям? Что это может дать для здоровья человека? Об этом расскажут вам авторы, которые за пять лет подготовили более тысячи огнеходцев. Об исцеляющей силе огня вы узнаете в этой книге.

Цена: 600 руб. Выход: август '94

15. **ГИПНОЗ В СПОРТЕ**

Матюгин И.Ю., Чакаберия Е.И. 128 стр. 84x108/16

Насколько гипноз может улучшить результат в спорте? Может ли он заменить допинг, не является ли он сам допингом? Авторы приоткроют секреты этой малоизученной области. Призеры чемпионатов мира, контракты игроков с лучшими европейскими клубами - таков результат четырехлетней экспериментальной работы в спорте.

Цена: 700 руб. Выход: декабрь '94

16. **МАЛЕНЬКАЯ КНИЖКА О БОЛЬШОЙ ПАМЯТИ**

Лурия А.Р. 96 стр. 84x108/16

Книга о человеке с уникальной памятью. Психологи за 30 лет обследования этого человека так и не смогли найти границ его памяти. Ему не важно было сколько надо запомнить, главное - темп подачи информации. Он мог с точностью воспроизвести любой день и час своей жизни. В книге подробно разбираются приемы, которые испол[illegible] для улучшения своей памяти.

Цена: 550 руб. Выход: апрель '94

17. **ПОИГРАЕМ - ПОМЕЧТАЕМ**
КНИГА ПО РАЗВИТИЮ ВООБРАЖЕНИЯ

(перев. с англ.) 128 стр. 84x108/16

В книге даются упражнения по развитию воображения, по использованию своей фантазии для снятия напряжения, болевых ощущений, плохого самочувствия. Приводятся советы, как лучше вести дневник, рекомендации для родителей по занятиям с детьми релаксацией. Через игры по развитию воображения дети научатся быть "хозяевами своего тела".

Цена: 700 руб. Выход: март '94

18. **126 ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ ПАМЯТИ**

(перев. с франц.) 176 стр. 84x108/16

В книге приводятся современные приемы мнемотехники, позволяющие во много раз улучшить свою память. Эта книга для взрослых.

Цена: 700 руб. Выход: декабрь '93

19. **ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ**

Лезер Ф. (перев. с нем.) 160 стр. 84x108/16

В книге приводятся методы развития памяти, известные еще в Древней Греции. Например, "метод Цицерона", "метод Ассоциаций". Особый интерес представляет метод запоминания текстов. Книга для взрослых.

Цена: 700 руб. Выход: май '94

20. **СКОРОСТНАЯ ПАМЯТЬ**

Т.Бузан (пер. с анг.) 128 стр. 84x108/16

Популярная книга, издающаяся большими тиражами во многих странах мира. Описаны эффективные приемы развития памяти. От самых простых до сложных, требующих время и усилия.

Цена: 700 руб. Выход: июнь '94

21. **ЭЙДЕТИКА**

Е.Р.Йенш (пер. с нем.) 80 стр. 84x108/16

Эта книга впервые переведена на русский язык. Профессор Марбургского университета Йенш в 30-х годах вводит в психологию понятие "эйдетизм", обозначающее наличие ярких образов у детей. В книге приводятся доказательства, что эйдетизм - закономерная стадия детского развития. Книга для педагогов, инструкторов по развитию памяти, психологов.

Цена: 500 руб. Выход: март '94

22. **ВЫСШАЯ СТУПЕНЬ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ**

(перев. с нем.) 112 стр. 84x108/16

Российской публике хорошо известна аутогенная тренировка, родоначальником которой является немецкий врач Шульц. Однако, мы были знакомы лишь с первой частью АТ, так как вторая часть у нас была запрещена и не переводилась. Сам автор считал,что первая часть АТ, так называемые формулы успокоения, только прелюдия ко второй, высшей части, где описывается медитативная техника. Даны конкретные примеры излечения пациентов от навязчивых страхов, комплексов, неуверенности в себе.

Цена: 600 руб. Выход: февраль '94

23. **КАТАТИМНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ОБРАЗОВ**

Х.Лейнер (пер. с нем.) 304 стр. 84x108/32

В книге описывается методика использования воображаемых ситуаций в коррекции самочувствия, страхов, неприятных черт характера. Книга для педагогов, психологов, психотерапевтов.

Цена: 750 руб. Выход: август '94

24. **РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ**

Винокурова Н.К. 112 стр. 84x108/16

В этой книге вы познакомитесь с интересными неутомительными играми, позволяющими развить творческие способности ребенка. Методика, положенная в основу этой книги, прошла многолетнюю апробацию в школах. Книга для воспитателей детских садов, учителей, школьных психологов, родителей.

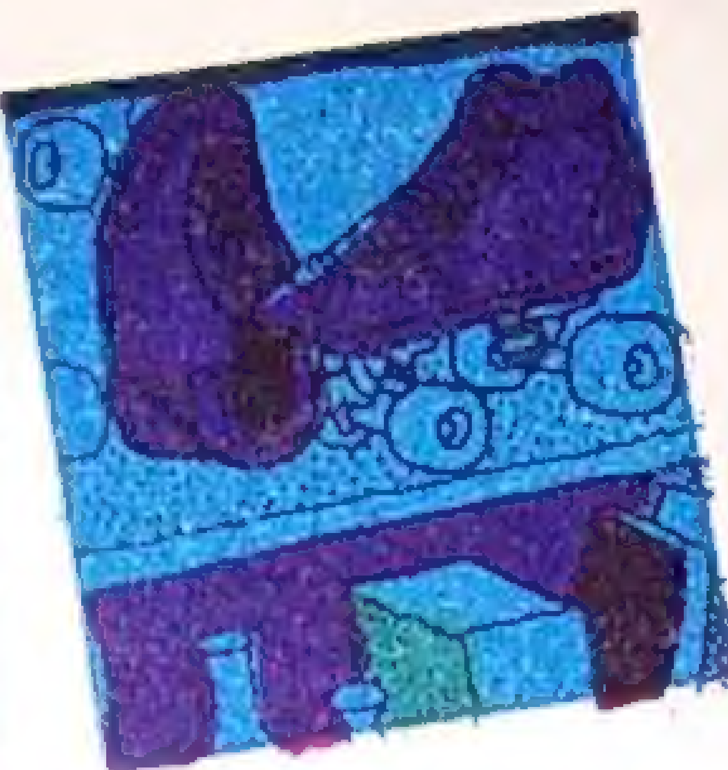
Цена: 600 руб. Выход: май '94

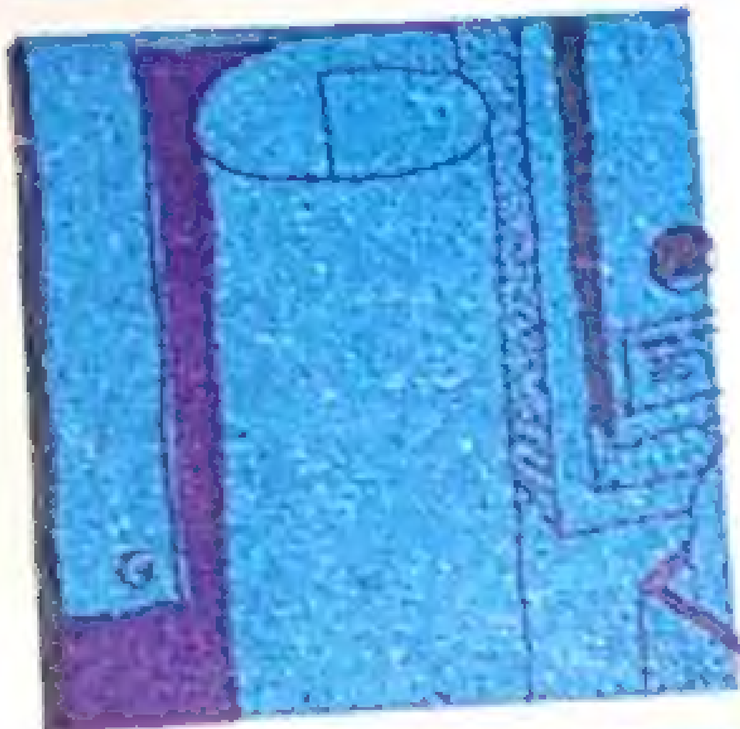
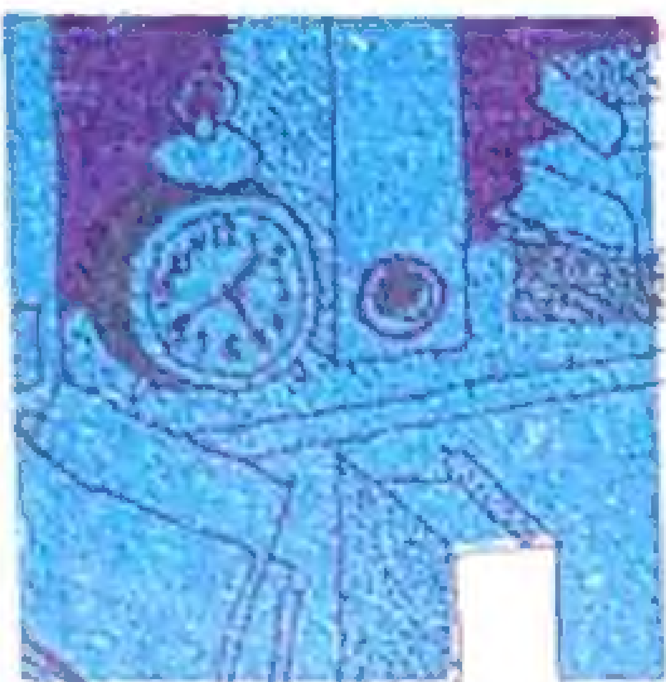
Заявки на книги направляйте по адресу: 123481 г.Москва ул.Фомичёвой, 12 кор.1 а/я 31 "Центр Эйдос"
FAX: 292-65-11 ZERON 011713 Обуховой

☎ 494-22-90 494-03-90

ДЛЯ ЗАМЕТОК





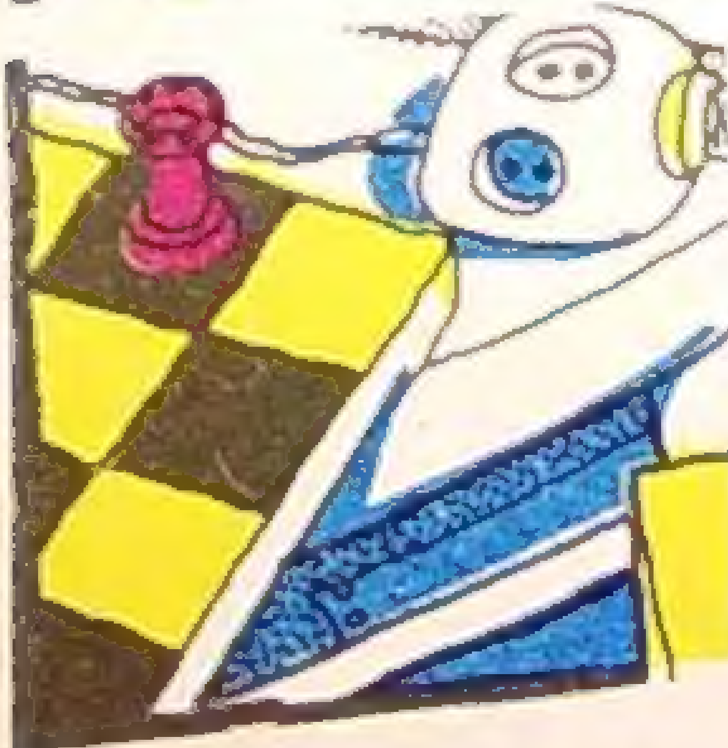
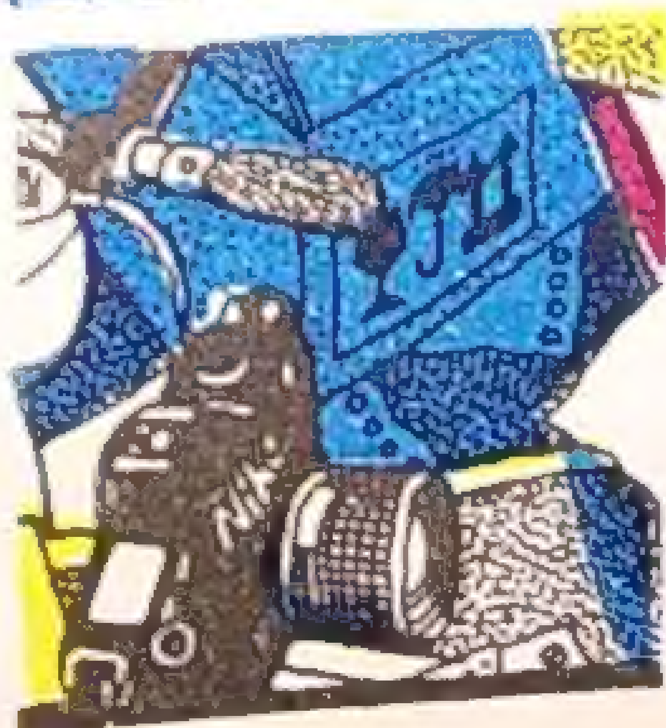






КРАСКА







PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190